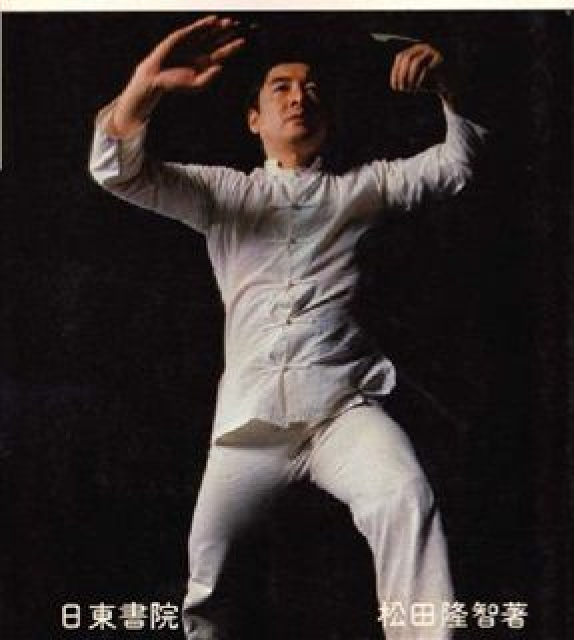
実戦中国拳法

秘門螳螂拳入門



日東書院

松田隆智著

圖解中國拳法

秘門螳螂拳入門

松田隆智著

致圖解中國拳法的讀者

拳法乃淵源於我國古代，為保鄉衞民，防禦盜匪的侵凌，所研習出的一套拳法。同時，也是人人必備的強身功夫，由於習之者衆，支派分生，故自立門戶者，不乏其數，如少林拳、形意拳、太極拳、螳螂拳、虎鶴雙形拳等，各派皆有其獨道之處，也發揮了它特有的功效，是深得一般人喜好的拳術。

然而，不知曾幾何時，這種習武的風氣，漫延至國外，廣受人們的重視，日本人更集各派之精華，投下大量的人力、物力、財力，潛心研究、大力推崇，且諸方考證，拜師學藝，並將之撰寫成書，視如珍寶。反視國人暴殄祖先遺產，棄如敝屣，實令人惋惜。禮失而求諸野，誠乃不得已。當今的補救之道，唯有「取人之長，補己之短」，以重振舊風。

淵遠流長的中國拳法，無論在姿勢、動作、呼吸方法上，都有其特定的規範，只要依其方法，循序漸進，是一門人人皆可習得的技擊；同時，藉著屏氣斂息的功夫，可強壯筋骨，去病療疾，使身堅如鐵，重若泰山，輕如飛燕；其深奧高妙之處，頗值得我們研習，並加以發揚光大。

益羣書店本著承續發揚之任，聘請專家學者，將日人習拳精要，譯述成書，並輔以清晰圖片做示範，望在互相交流，融會貫通中，習得更精進的拳法，相信只要我們秉持「強國必先強身」之信念，必能重振大漢聲威。

益群書店 謹誌

前　　言

秘門螳螂拳是自古以來在中國山東地區，流傳著的實用拳法。本書所要介紹的，就是最重要的基本拳法。

目前，普遍流行的太極拳，除了陳家的正宗拳法以外，都屬於軟功，只當作護身的武術，實用性很小；而崩步螳螂拳則有迅速、果敢的特徵！其動作、技法都很劇烈，是短期可練習純熟、實用性相當高的拳法

一九七一年二月，筆者到台灣準備再度學習拳法時，幸蒙當時在台灣大學教授拳法的老師——蘇昱彰先生（現接受委內瑞拉政府的邀請，到該國指導拳法）的介紹，拜訪由山東來到台灣，目前在台南鄉下隱居的秘門螳螂拳名師——張德奎老師。從此以後，我就居住在那裏，每天和他的學生一起練習拳法，這是我第一次接觸到秘門螳螂拳。

但是，後來我專心學習的却是小八極拳！而螳螂拳的全套功夫還沒有完全學到時，就追隨劉雲樵老師學習八卦掌、以及從徐紀老師那裏，學到陳家的太極拳，但仍希望將來能夠有機會，再學習螳螂拳。直到一九七四年十二月，意外地遇到曾經跟隨蘇老師學習螳螂拳的一位華裔美國人——韓先生（住在奧克蘭）時，我便每天和他一起練習，總算夙願得償！

近幾年來，我專心研究西藏的瑜伽，以及從前可能經由絲路爲交流之東西合璧的格鬪技術，所以，已經很久沒有拜訪過去的老師了！但是，我仍然繼續地研究。儘管我不是專家，更不是獨門高手，但是爲了求得本書正確而毫無瑕疵，所以我盡力而爲。

松田隆智

目　　録

3. 崩步拳篇(拳套篇)

4. 領崩步拳篇(對練篇)……………………………133

序 篇



螳螂拳的概論

1 螳螂拳的創始傳說

螳螂拳是由中國北方山東民間，流傳下來的拳法。據說，此種拳法是山東省即墨縣人，王朗先生所創的！

傳說王朗是清朝（一六四四～一九一二）初期的人。自幼喜好武術，曾經追隨一位名叫羽化眞人的道士，學習武術；後來，他又到各地遍尋名師。當他拜訪嵩山的少林寺，與寺僧比武失敗後，就到各地去修練，而從螳螂抓蟬的情形中，領悟心得，從而完成他的修練功夫！

王朗所完成的螳螂拳，是集中國北方名門拳法十八家（十八個流派）的宗法之大成！據說，他是以螳螂抓蟬的情形爲基礎，而想出十二種手法；並且，採用猿猴的走法。爲了要紀念此種由螳螂引發思想而成功的拳法，於是，就命名爲螳螂拳。

後來，王朗再度造訪少林寺，和曾經擊敗他的寺僧比武，結果王朗贏了。從此以後，他回到山東省，將螳螂拳傳授給峰山的道士，再由升霄道人傳給李三剪等。

對於以上的傳說，雖然已不可考，但是，此種傳說在螳螂拳的繼承者之間，普遍地流傳著，而且，幾乎已被肯定了。

2 螳螂拳的流派

現在的螳螂拳，有很多分派，王朗創始的初期，據說，只有「硬螳螂（七星、梅花）」和「軟螳螂（六合）」兩種。硬螳螂以“硬”爲特徵，是使用激烈、剛強的技法；而軟螳螂則以“軟”爲特徵，技法非常柔軟優美。

硬螳螂是以七星和梅花的拳法爲代表，已經普遍流傳了！後來又出現了「秘門」、「摔手」、「光板」等分派；而軟螳螂又名「六合螳螂拳」，此種拳法的衣鉢傳人則較少。

除此以外，尚有近年始創的「八步螳螂拳」。八步派是由七星派的高手——姜化龍，在民國初年（一九一二）和「八卦拳」的王中慶、「形意拳、通背拳」的陳某人等三個人，精心協力、互相提供優秀的技法

，融合所創始的。

本書將要介紹的秘門螳螂拳，也是從七星螳螂拳，演變而來的！這是從山東省萊陽縣所流傳下來的一個門派，有時稱爲「密門」；有時則稱爲「閉門」。本書所要介紹的是山東省萊陽縣的張德奎先生所傳授的拳法，張先生幼年時，曾拜張生、王字敬、董蘭香等三人爲師，學習螳螂拳。自從大陸淪陷以後，他就來到台灣，在台南縣的鄉下，爲青少年傳授拳法。

他的得意學生就是蘇昱彰（目前任教於委內瑞拉），此外還有吳文章、周高山等人。

除了從山東省流傳而來的螳螂拳以外，在廣東省一帶，也有「周家」和「朱家」等螳螂拳的門派，這些門派盛行於香港，它和山東省傳來的完全不同！

3 螳螂拳的特徵

螳螂拳被認爲是集十八門派技法之大成，大概包括中國北派拳術的一切技法，它的拳套（獨練用的拳法，也就是空手道的形成）就有幾十種。

這些拳法的形式中，有的目的是在加強鍛鍊跳躍、脚力、手技、速度、氣功等部份性的技法；或是依照技術的高低，分類爲肘法、手法和腿法；有的則類似地功（在地上滾動的戰鬪技術）的實戰用途而分類的。同時，各派都有重要技術編撰的「摘要拳」形式。

螳螂拳的特徵，有如下數點：

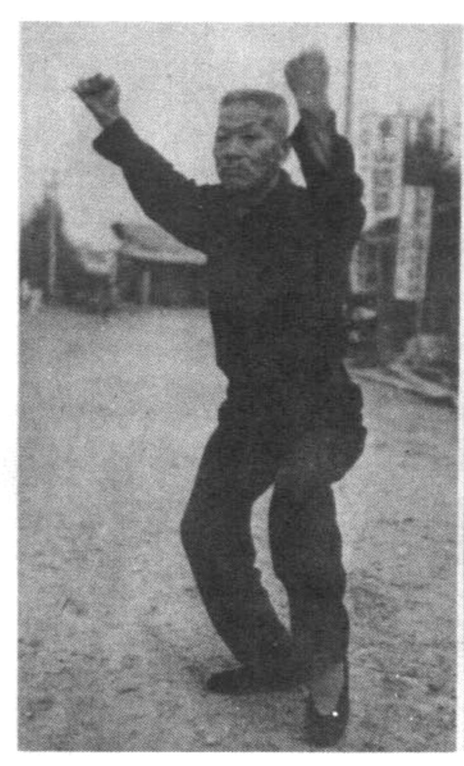
手法細密

除了一般的撞、打技法以外，螳螂拳是使用其他門派所沒有的小而細膩的手法。此種手法，快速且動作連續，所以，對方不容易防禦。

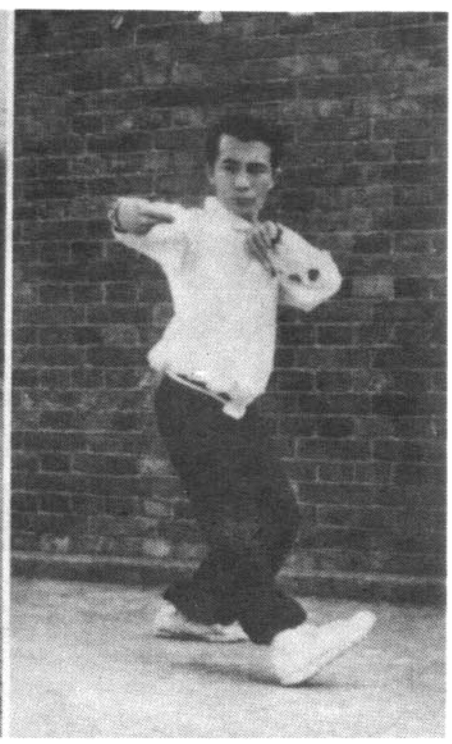
上下連環

多數螳螂拳的技法，都是手技和脚技同時進行。例如：用手抓對方的臉，同時掃對方的腿；或用脚抵擋，使對方不能出脚，然後，打對方的側腹；另外，也可用手指戳對方的眼睛，同時，用脚踢對方的睪丸等，有很多種技法，即使對方有辦法應付或躲避，仍然會受到繼續地出手攻擊！

腿擊法



張德奎老師



蘇昱彰老師

中國的拳法有前掃腿、後掃腿、剪腿等的掃腿技法，而螳螂拳除了有上述的技法以外，尚有獨門功夫「揪腿」、「吞搨扇風」等掃腿技法，以及很多變化多端、不易防禦的技法。

迅速果敢

在螳螂拳的技法中，只有六合派使用緩慢、柔軟的技法，而其他的如：七星、梅花、八步、秘門、摔手、光板等各派的手法、腿法、步法之一切動作，攻擊迅速，似乎不讓對方有喘氣的機會。

4 秘門螳螂拳的特徵

秘門螳螂拳是從七星螳螂拳演變而來的，所以，其流傳的技法或招式，都和七星派大同小異。秘門派尤以低架（姿勢較低）和短打（接近戰）爲特徵；手法也比七星派更細密；而且使用技法的角度，有其獨特的方法。

5 螳螂拳的拳宗

所謂「拳宗」，就是把各門派技法上的要領或秘訣，包含在簡單的詩歌、短句，或含在一個字義中，所創造的。如果包含在詩歌裏的是爲「拳歌」或「歌訣」；包含於短句中的叫做「拳句」；而只使用一個字的則爲「字訣」，然後，全部總稱爲「拳訣」。

含在這些拳訣的眞理或要領等，被當做機密流傳著，因爲無法利用文章詳細說明，只能由老師口頭的解說，所以，就稱爲「口訣」。

中國的拳法，從基本的姿勢，到呼吸、步法等的一切技法，都有口訣。曾經由老師教授口訣的人，以及沒有學過口訣的人，在練習時，進步的程度、技法上的威力、實戰上的強弱等，都有很大的差距！

螳螂拳也有很多字訣和歌訣，而綜合性的字訣，則爲「拳宗」。其字訣如下：

1.手法十二字訣

手技之基本原理的流傳是字訣，一般有拘、摟、採、掛、刁、進、崩、打、粘、貼、靠等；而秘門派的獨門字訣則爲：提、拿、封、閉、黏、粘、幫、貼、來、叫、順、送等十二字訣。

2.十二柔

這是屬於柔和技法的基本原理，計有粘、黏、貼、靠、拘、摟、採、掛、閃、轉、騰、挪等。

3.八剛

這是屬於剛硬的基本技法，共有泰山壓頂、迎面直統、順步雙掌、疊肘硬拱、貼門靠壁、硬崩伏底、左右雙棍、捽將兩分等八種。

4.八不打

這是會導致死亡的八個致命處：太陽爲首、對睛鎖口、中心兩壁、兩脇肺腑、海底撩陰、兩腰兩腎、兩耳扇風等八處。

5.八打

會使人受重傷的部位有眉頭雙睛、鼻下人中、穿腮耳門、背後骨縫、曲池雙臂、撩陰高骨、鶴膝虎脛、破骨千金等。

除此之外，尙有七長（遠距離交手時，所使用的用法秘訣）和八短（近距離交手時的身體使用法）。

6現在的螳螂拳

螳螂拳本來是由山東流傳而來的，雖然是具有實戰性及效率性的高級技法，却一直被視爲「秘中之秘」，從來就沒有公開傳授過！

直到民國以後（一九一二），河北省的霍元甲，計劃復興中國的武術，於是在上海設立了中央精武體操學校，後來，該校發展爲中央精武體育會時，聘請山東省籍的螳螂拳（七星派）專家——羅光玉老師，教授拳術。所以，螳螂拳從此流傳於上海。

以後，由於中央精武體育會在廣東、香港、新加坡、馬來西亞、檳榔嶼、雅加達等地，設立分部，於是，螳螂拳就流傳到那裏！

羅光玉的門下——馬成鑫（江蘇省籍），此人於民國十八年（一九二九）參加在南京舉行的全國運動會，得到國術、空手道比賽的優勝；此外，黃漢勛（廣東省籍）出版了三十種有關螳螂拳的書籍，他在香港致力於螳螂拳的普及工作，但是已經謝世了。

一九四九年，中國大陸淪陷以後，很多著名的螳螂拳名師，轉來到台灣，這是台灣地區，第一次流傳螳螂拳。主要的拳師有七星派、梅花派的李崑山、王松亭；六合派的張詳三、劉雲樵；八步派的衞笑堂；秘門派的張德奎等。而且，從這些拳師中，學習及繼承拳法的青年拳師，計有蘇昱彰、戴士哲、陳國欽、周高山等人。目前，主要的國術研究會，大多採用螳螂拳。

而美國也有一種叫「PLAYING MANTIS BOXING」，是以舊金山爲中心，作爲傳授螳螂拳的地方。

1　基礎知識篇

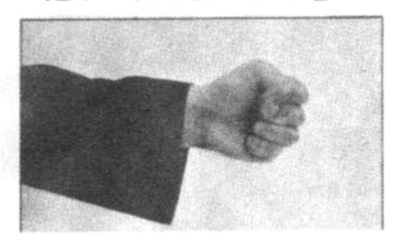


崩步拳所使用的身體部位

拳

和空手道所使用的「正拳」相同。中國拳法中，所採用拳的技法，叫做"捶"，可分爲「覆拳（陰拳）」，這是把拳頭廻轉、掌背朝上的動作；另外一種是把拳頭半廻轉，掌背朝側方的「豎拳」；以及把拳背向上的「仰拳（陽拳）」等。

除了直捶以外，還有「崩捶（用拳頭的背面側打，和空手道中用拳背打是相同的）」和「圈捶（轉動拳頭撞）」、「鑽捶（把拳頭由下往上撞）」等！



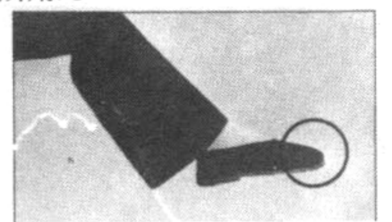
掌

把五指輕輕併攏伸直，這時候手掌的形狀很像柳葉，所以，也叫做「柳葉掌」，和空手道的「手刀」一樣，除了用小指側打的「插掌」、「劈掌」、「齊掌」等外，還有使用食指側的「反掌」，這些技法都可在攻擊和防禦時使用。（在基本技術篇中有詳細的解說！）

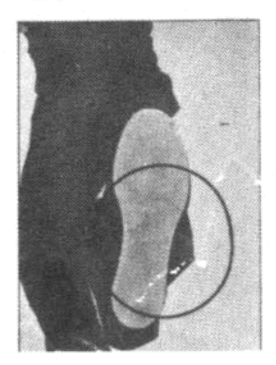


脚尖

脚尖就是指趾頭前端，是在踢對方的側腹、睪丸、喉嚨等處所用的。



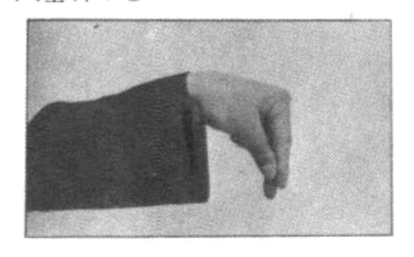
脚底



要踢對方的側腹或膝蓋時使用。

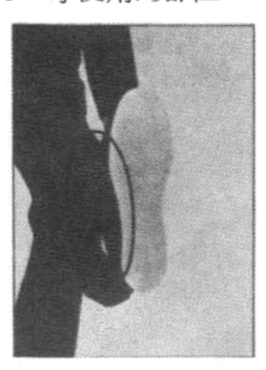
螳螂拘手

拘手又稱爲鈎手，是螳螂掌的獨特手法。一般的門派是把五指併攏來使用拘手技法，而螳螂拳則是把食指、中指、拇指等三隻指頭併在一起，再把無名指和小指握緊即可。此種手法亦稱爲「螳螂手」。



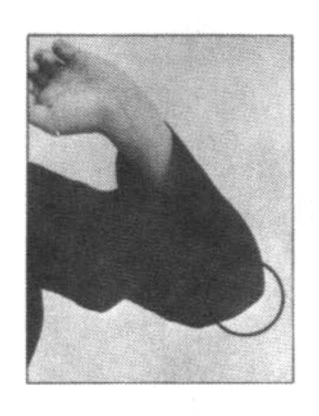
脚 側

是指脚的小指側面，和空手道的「脚刀」一樣，也叫做「脚端」、「脚緣」，和脚底的功用相同，必須是踢對方的側腹、膝或脛時，才使用的部位。



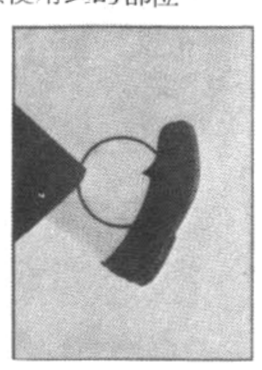
肘

也就是用手肘打人時，分爲肘的尖端、前面、側面等。螳螂拳重視肘的部位，有很多種使用法。肘是人體中最堅硬的部份，拳法熟練的人，手肘可像凶器般地厲害。



脚 腕

也稱爲「足踝」，這是螳螂拳獨特的掃腿技法（揪腿）時，必須使用到的部位。



基本姿勢

中國拳法依門派的不同，可分爲很多種姿勢，在此是以崩步拳所使用的姿勢爲中心，來解說最具代表性的姿勢。

立正式



腳跟併攏，雙手自然下垂，手指伸直合併輕貼體側。此種姿勢，並不是拳術技法中，出現的姿勢，而是在練習之前的預備姿勢，以及練習完畢的結束姿勢。

拳 窩



身體兩側，肋骨下方的側腹部份，叫做「拳窩」。這個部位，由於沒有肋骨保護，所以，受到特殊的攻擊時，很容易發生危險。在中國拳法中基本姿勢就是在這個部位擺拳頭的。

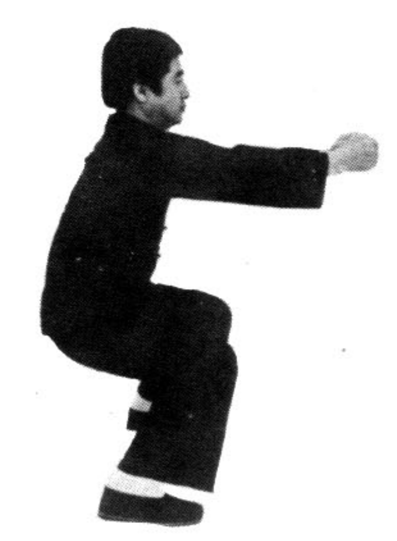
騎馬式

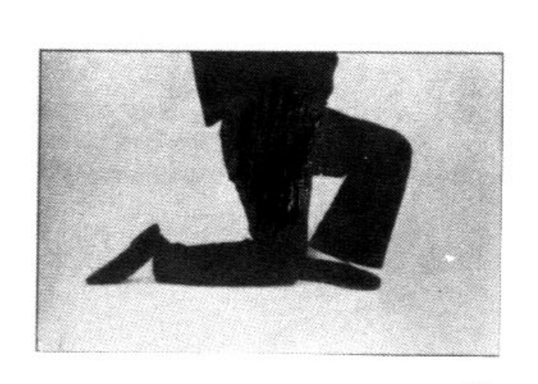
雙腳按照基本間隔（伸直膝蓋到腳趾尖之間的長度），朝側方分開站立，腳趾尖平行朝前方把膝蓋彎曲，腰部放低。腰部的高度，是把臀部下端和膝蓋保持平行的位置。

〈注意和要領〉

膝蓋不可朝外，臀部稍微挺高，這種感覺就好像把臀部從內側伸出，朝肚臍的方向舉起一般；同時頭頂部和尾骨要成一直線。如果保持此種姿勢時，身體自然地稍微往前傾，但絕對不可以後仰、下巴也不可以突出，而腳趾尖可以任意地朝外或朝內。







登山式



雙脚以基準的間隔，朝前後分開，前脚的膝蓋以下，垂直地面，脚趾尖朝向內側，把後脚的膝蓋伸直，前後脚成一直線，以四十五度朝外的角度即可。

四六式(半馬式)



和登山式的姿勢一樣，先從脚的位置開始，把後脚膝蓋彎曲約與騎馬式相同，以體重的六分，置於後脚，然後，前脚膝蓋也稍微彎曲，再把其餘四分的體重，放在此處，這種姿勢必須一脚朝外，所以，也叫做「半馬式」。

此種姿勢，如果後脚與前脚之間朝四十五～九十度的角度也無妨。

虛　式(跨虎式)



後脚的膝蓋彎曲，將全身的重心集中在此，前脚的脚跟提起，脚尖輕輕着地。切記！左右膝蓋都不能朝外側分開。

此種姿勢，由於前脚跟提起變成虛空，所以，就叫做「虛式」，也稱爲「跨虎式」。在秘門螳螂拳中，被稱爲「寒雞步」(但必須注意的是各門派雖然使用相同的名稱，姿勢可能反而不同)。

坐盤式





身體扭曲，腰部放低，一脚膝蓋直立，另一脚的膝蓋則着地舉起足踝。

半坐盤式



吞搧式(敗式)

入環式

半坐盤式

本姿勢和坐盤式大同小異，腰部不可放低，以半蹲的姿勢扭曲上身，這是在崩步拳法中的揪腿（掃腿）之預備姿勢。

吞搧式(敗式)

從登山式的姿勢，但把上身轉到後腳的方向。

入環式

這是從登山式的姿勢，把後腳的膝蓋彎曲，後腳跟提起的姿勢。

七星式



獨立式



七星式

後脚的膝蓋彎曲，以七分體重的重心放在此處，前脚的膝蓋伸直、脚跟着地、脚尖朝上舉起，這是螳螂拳獨特的姿勢，也是揪腿固定式（技法一定）的姿勢。

獨立式

把一隻脚的膝蓋舉起，用另一隻脚站立，此種姿勢，很容易與「寒雞步」混淆。

中式（不丁不八式）

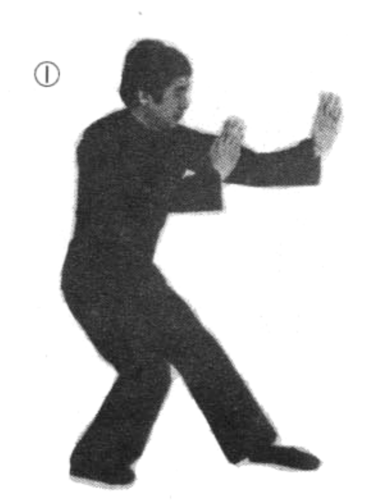
雙脚的膝蓋彎曲，重心平衡，前脚的脚尖朝內，後脚和前脚保持平行。

中式(不丁不八式)



解說・步法

1 猿猴步





〈動作 解說〉

①預備姿勢（這是不丁不八）。
②把後脚前進至雙脚間的二分之一處。
③再把前脚往前移近。
④然後和②一樣，後脚跟進。
⑤同樣用③的方法，前脚前進。



③



④

〈注意和要領〉

好像是用後脚踢前脚的姿勢（但是，後脚絕不能碰到前脚），移動時，頭不可上下搖晃，再以相同的要領，作後腿的練習。

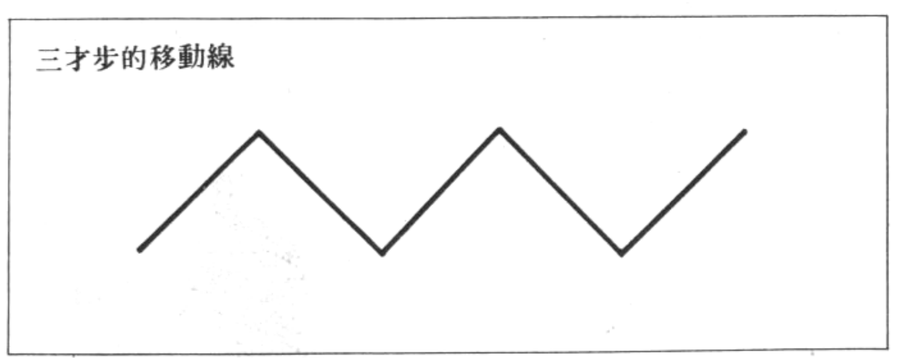


⑤

2 三才步

①

②



〈動作解說〉

①預備姿勢（這是虛式）。

②左脚移動到左方。

③重心放在移動的左脚，右脚向前移動，保持右虛 式。

④右脚移動到右方。

⑤重心放在右脚，左脚移動到前方，保持左虛式。

③



④



⑤



〈注意和要領〉

以右、左、右的方向，朝側面蛇行前進，擺動雙手。如果右脚在前，右手就要在前；如果左脚在前，則左手也要在前方。用此種虛式的姿勢，把雙手朝前後立著，稱爲「閉手虛式」，這是螳螂拳的基本姿勢。

3 拔 步

①

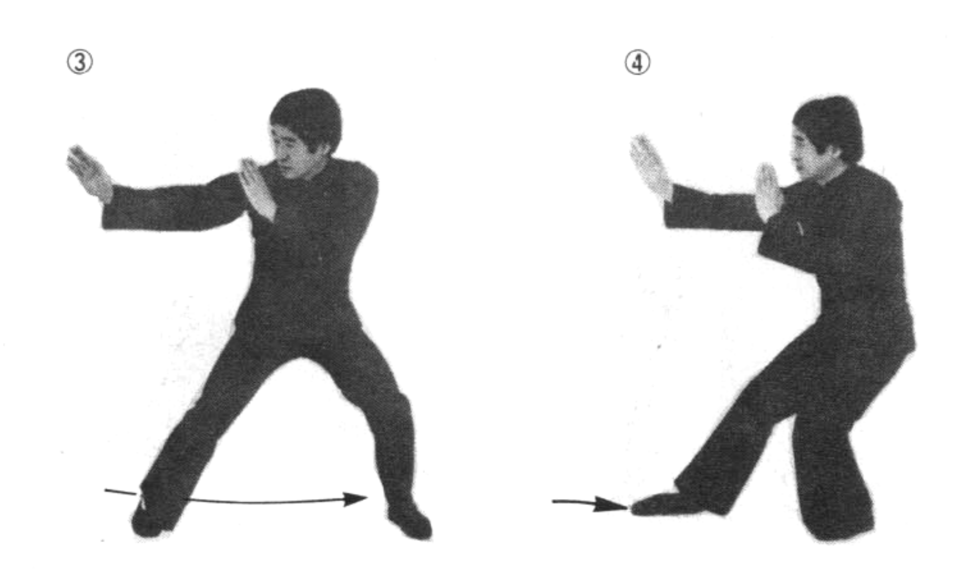


②



〈動作解說〉

①預備姿勢（虛式或不丁不八式）。
②上身保持原狀，右脚朝後方（左方）退一大步。
③然後，左脚往後退一大步。
④身體扭曲，右脚稍微拉近，保持虛式。



〈注意和要領〉

此種步法，是眼睛注視對方後退，好像要往後跳起的動作。因爲此種動作，好像把脚拔起一般，所以，就稱爲「拔步」。

4 縱跳步









〈動作解說〉

①預備姿勢。
②上身保持原狀，左脚用力踏一步，右脚跳到前方。
③同時右脚用力踏，左脚跟著大步跳到前方。
④左脚着地，舉起右膝。

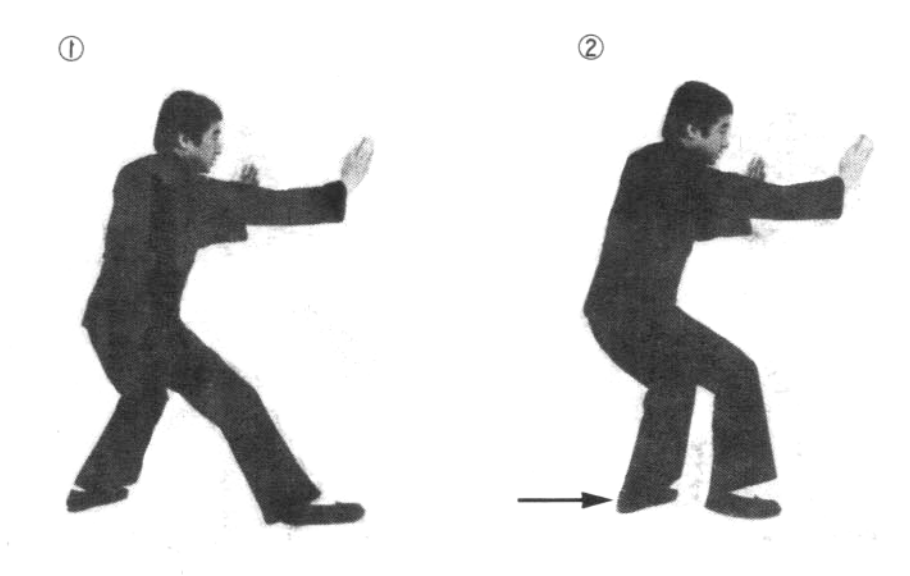




〈注意和要領〉

練習時，要儘量地跳遠，同時，也要練習由後脚跳出去的動作。在這裏是跳兩步，但也可以跳一步或三步。

5 崩 步



<動作解說>

①預備姿勢。
②左脚移近右脚的後方。
③右脚伸直，脚尖着地。
④左脚和②的方法一樣，移近到右脚後方。
⑤右脚伸出，脚尖着地。

③



④



⑤



〈注意和要領〉

此種步法的重點，是要快速地接近對方，在原地以一個動作快速地跳出似地移動脚步。

6 換 步

①



②



〈動作解説〉

①預備姿勢。
②保持現狀跳躍。
③跳躍時，在空中把姿勢轉變到右方著地。
④和②的方法相同，在原地跳躍。
⑤跳躍時，在空中把姿勢轉到左方着地。

③



④



⑤



〈注意和要領〉

從照片上看來，似乎是在空中高飛的樣子，但其實並不是高飛，而是快速地左、右方向地在空中轉動的姿勢。

姿勢、動作上的注意事項和要領

中國北派拳術的姿勢或動作之 要領，各個門派都是相同的，不論是螳螂拳或是太極拳，其基本原則都一樣，所不同的只是實戰方面，應敵方面的方法和技巧。

立身中正

就是要把背骨挺直，好像舉起頭頂部般地伸直脖子的「虛領頂勁」，以及把下腹部朝前突出，使臀部推向前的「尾閭中正」，以上兩種動作要同時進行。

沉肩墜肘

雙肩放低，手肘不可朝外或朝上。

氣沉丹田

把意識集中在丹田方面（「丹田」）據說是在肚臍下方約八公分的體內），也就是從身體表面，進入內部，利用呼吸集中氣力。

兩眼平視

雙眼經常保持水平，也就是臉不可傾斜到左、右任何一方。

全身放鬆

把全身的力氣放鬆，保持身體柔軟。全身任何一處都不可用力！

三尖相照

所謂三尖，是指手尖、鼻尖和脚尖，使用技法時，從正面看，三尖必須成一直線與地面保持垂直。

事實上，三尖相照的姿勢，不論是攻擊、擺架或防禦等，都要切實注意。

2　基本技術篇



解說・螳螂手

1 螳螂捕蟬式

① 

② 

③ 

〈動作解說〉

①預備姿勢。

②右脚朝左方跨出，右手向上舉起，由內側朝外側稍微轉動（稱爲纏絲），在胸前擺螳螂手，左手朝上方伸出。

③然後，左脚跨到脚前方，脚尖着地，保持跨虎式（虛式）的姿勢，左手好像從上方放下來般地在臉前擺螳螂手。

③的正面

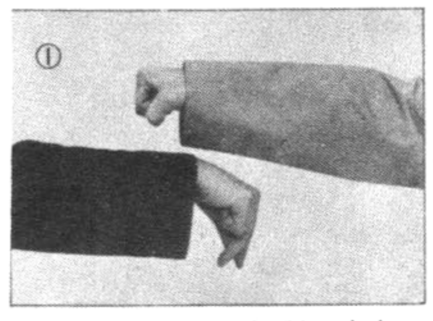
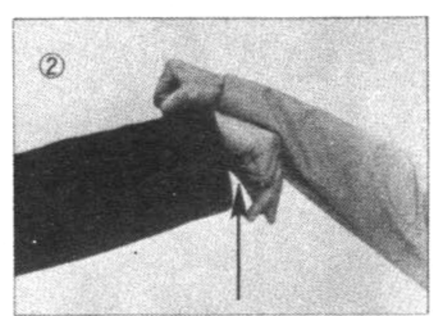


〈注意和要領〉

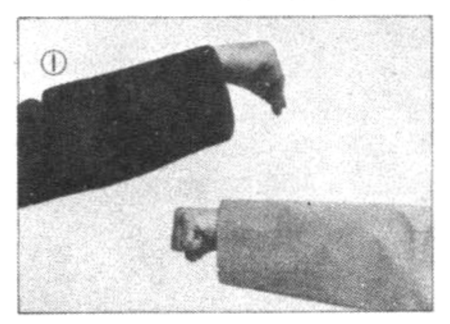
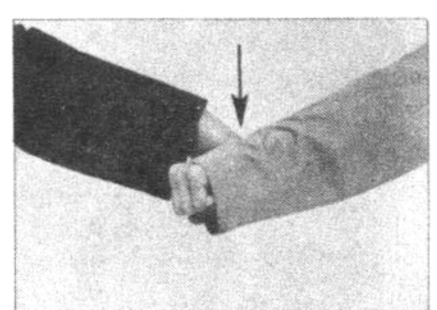
有關螳螂手的用法，將於後面解說。螳螂捕蟬式的步法，是要朝側方躲避對方的攻擊。

2使用螳螂手的基本防禦法

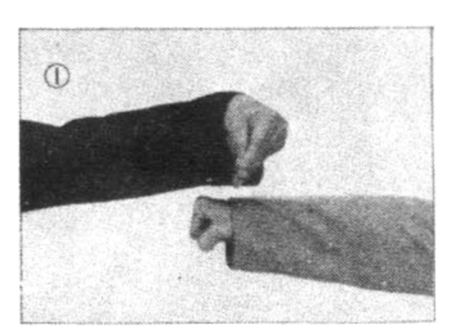
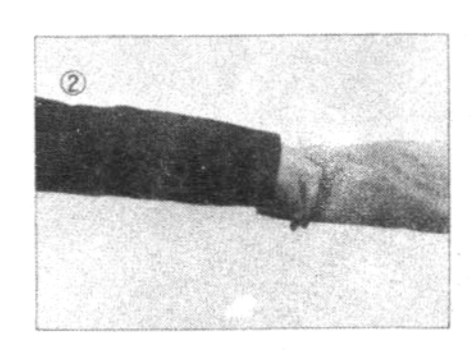
1.反拘手　　用螳螂手的手背，從下方把對方攻來的手撥開，再馬上用指端反擊。

2.拘下手　　把對方攻來的手，像要從上方鈎住般地躲避，再立刻用手背還擊。

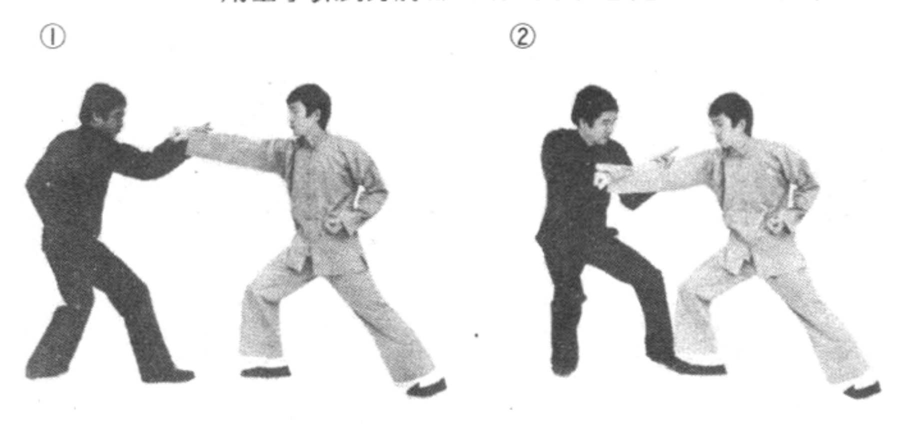



3.橫攔手　　用螳螂手把對方攻來的手，撥到旁邊。

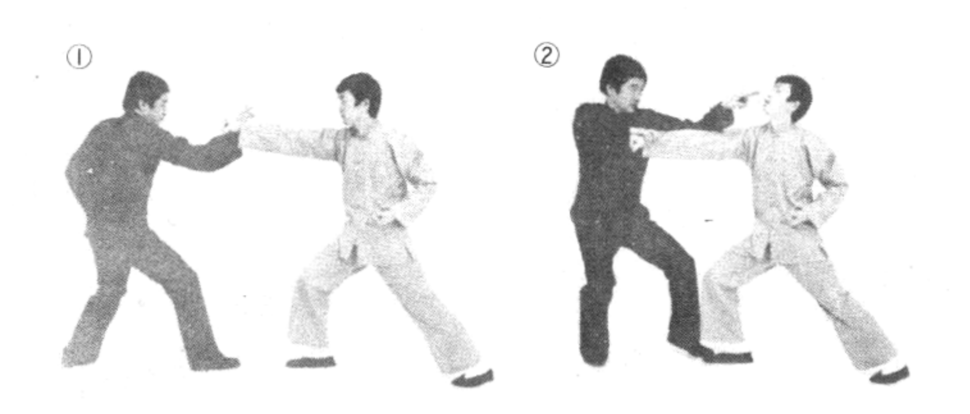



3螳螂手的應用法

1.擒　拿　　先用右手接住對方攻來的右手，抓著手腕，然後，用左手抓對方肘部的痲穴（會感覺痲痺的要害）。



2.取　眼　　用右手接住對方攻來之右手，立刻用左手的食指和中指戳對方的眼睛（熟練時，可用右手抓住對方的手腕，而把對方拉近。



3.從反拘手到插掌 用左手從內側接住對方攻來的右手，同時，用右反拘手從下方打對方的下顎，再用右掌打對方的胃部。

①

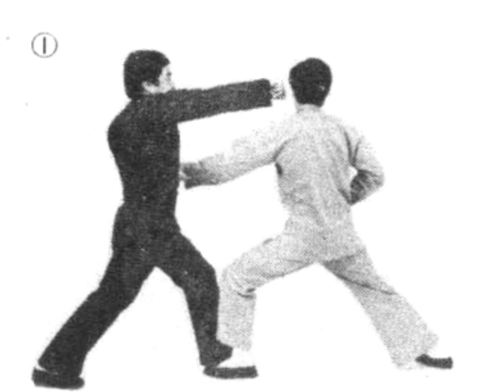


②



4.從橫攔手到點穴 對方如果用左、右手連續攻擊，可用左手防禦對方的左手，再以反拘手把對方的右手撞到外側，立刻右手反過來，用指尖戳對方的太陽穴（鬢角的要害）。

①

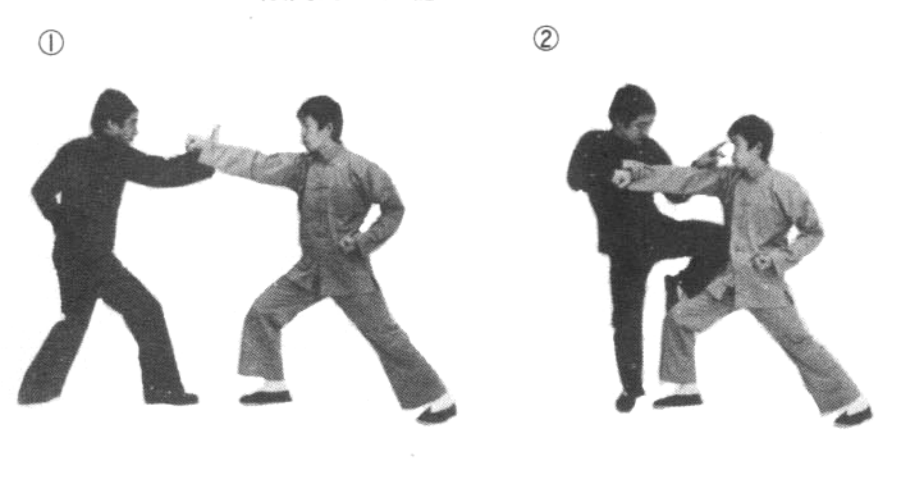


②



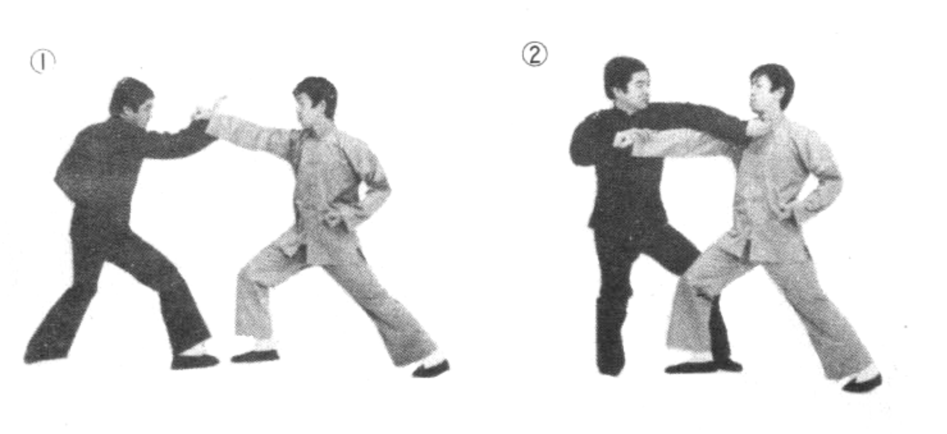
5.暗　脚　　用右手接住對方攻來之右手，利用左螳螂拳的手指，戳對方的喉嚨。

①　②

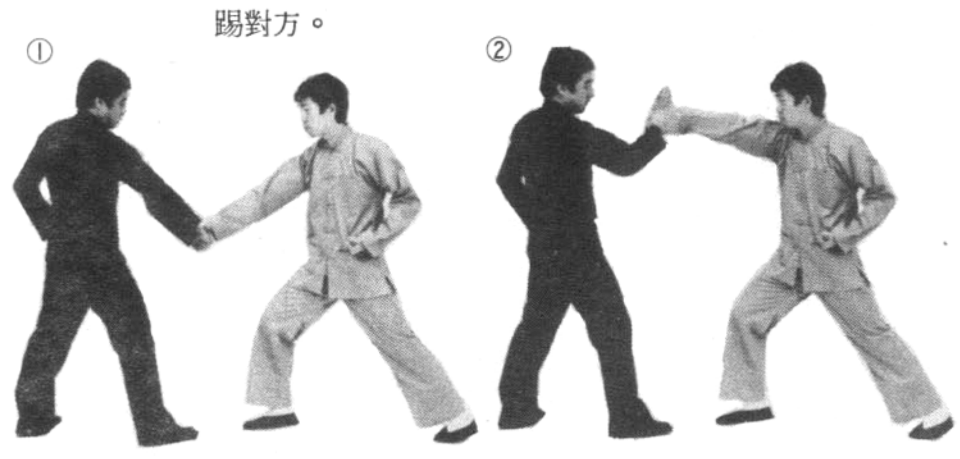


6.鎖　喉　　如果對方抓住自己的右手腕時，把右手扳過去，脫離對方的手，然後反抓對方的手腕。

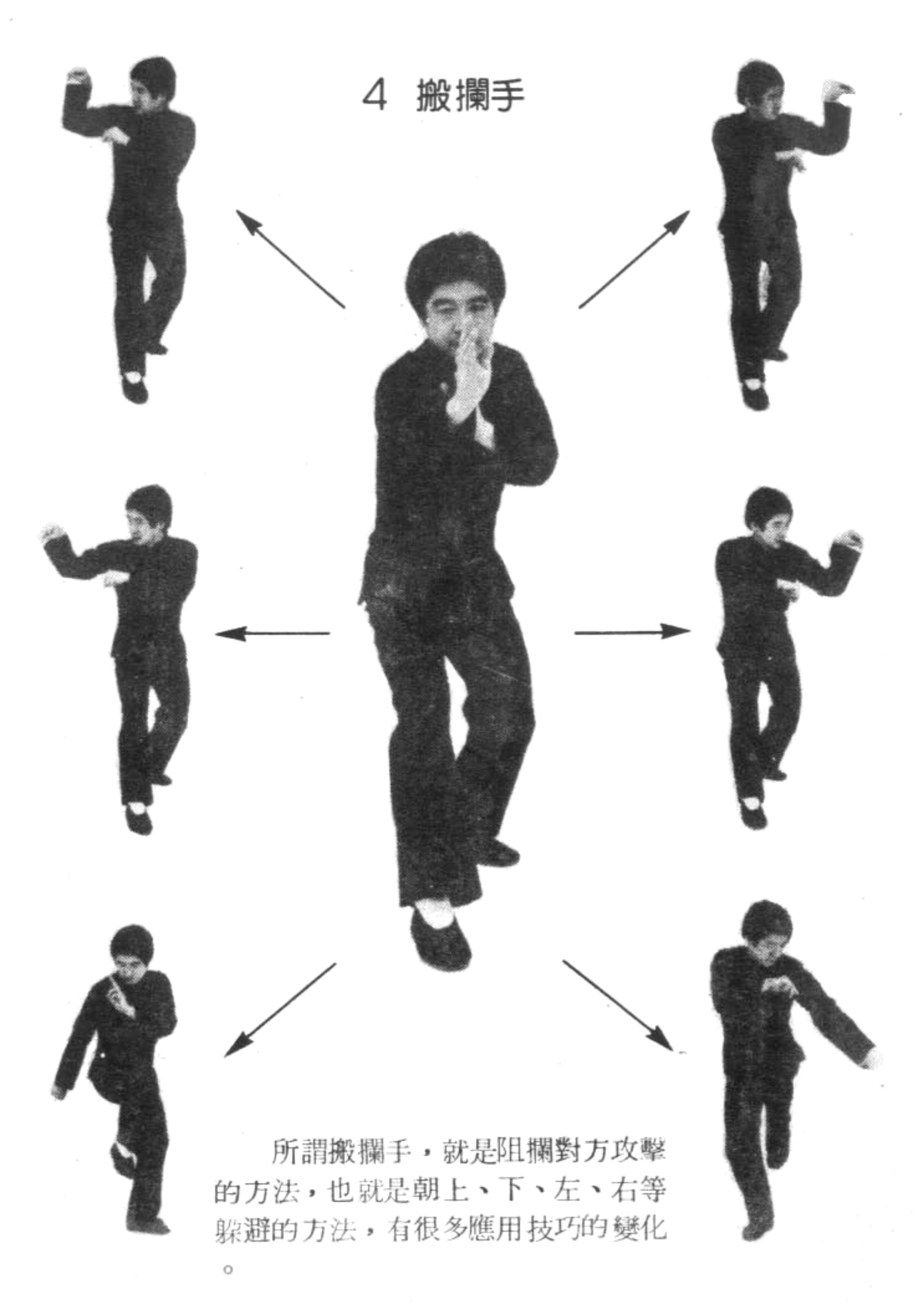
①　②



7.解擒法　使用擒拿或取眼的方法，接住對方攻來的右手。如果距離近的話，就以膝蓋來反擊；若距離遠，則用脚尖踢對方。



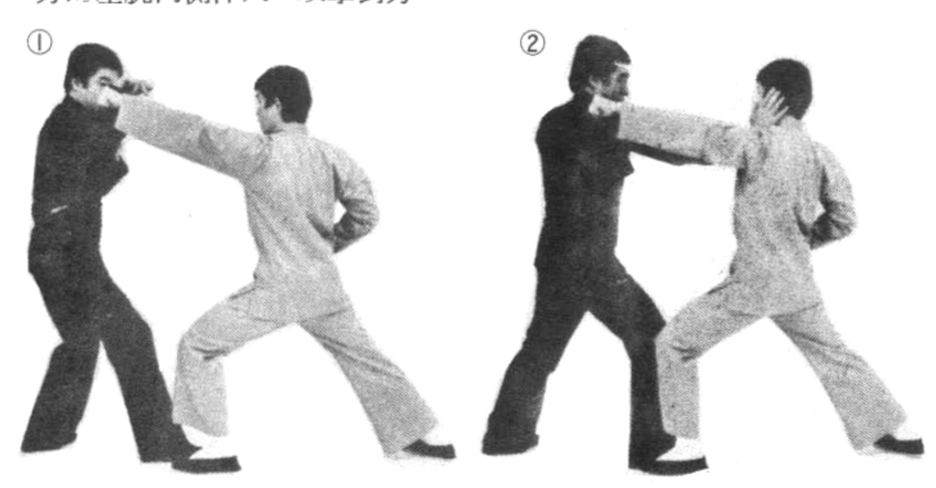
4 搬攔手



所謂搬攔手，就是阻攔對方攻擊的方法，也就是朝上、下、左、右等躲避的方法，有很多應用技巧的變化。

應用1

把對方的左拳撞開，由內側朝後方躲避，然後，再用手掌，從對方的左腕內側伸入，攻擊對方。



應用2

把對方的左脚踢開，再以右手由內側躲避攻擊，然後，用右掌打對方的胸部或下顎。



5 腰　斬

①



②



〈動作解說〉

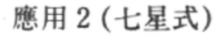
①保持四六式或虛式的姿勢，左肘舉起，手掌朝內，右手在肩膀的高度朝向側方、手掌朝外。

②踏出左脚，保持登山式的姿勢，左肘朝左前方彎曲，或螳螂手的架勢，用右掌（手掌朝上）朝著左肘下方水平方向打過去。

〈注意和要領〉

腰斬是合封手（防禦對方的手）和拘馬（用脚阻止對方的脚活動），以及切掌（用手掌打對方的身體）等三種方法，同時運用的技法。腰斬不只適用於登山式，也能用於踢腿式、七星式等姿勢。

應用 1（踢腿式）



應用 2（七星式）





〈**用法**〉

用左手擺出螳螂手的手勢，躲避對方的攻擊，再用左手擋住對方的右脚，並以右掌打對方之側腹，左手抓住對方的手腕，或以右手躲避對方的連續攻擊。

①

②

解說・掌法

1 攻擊掌法

1.插　掌　　手掌伸直、手指朝上，攻擊對方。中國拳法中，稱此種動作為「小天星」、「技角」。



2 齊　掌　　手掌朝下方，保持水平，攻擊對方的喉嚨、胸部、側腹、大腿等部位。



3.摔　掌　　　用手掌的背部打對方的臉、胸部、睪丸等處。



4.切　掌　　　好像空手道的「手刀」一樣，利用手掌的側面，攻擊對方的太陽穴、脖子、側腹等。北派稱此種動作爲「劈掌」，而南派前稱爲「千字手」。

（中國拳法中，手掌朝上，稱爲「陽掌」；手掌朝下，則稱爲「陰掌」。



2 防禦掌法

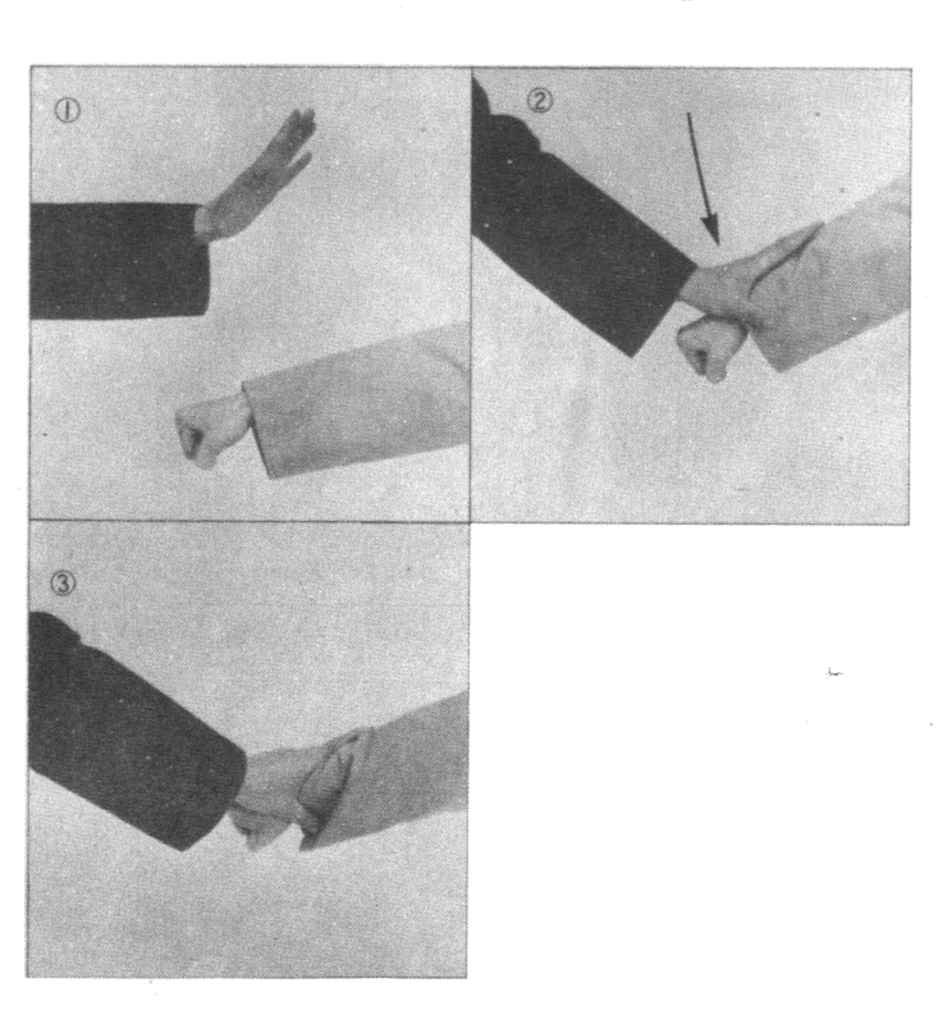
1.撥　掌　　用手掌撥開對方攻來的脚或手。

①　②

2.偷　手　　接住對方的手或在互相壓住時，用另一隻手，從下方或側面，躲避攻擊並轉過來接住對方的手。

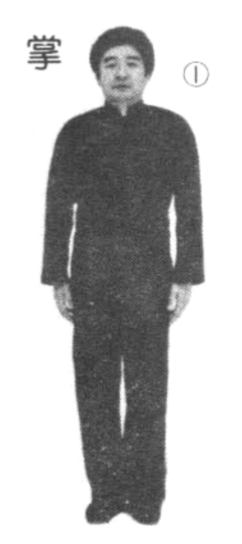
①　②

3.從壓手到封閉手　　從上方阻攔對方攻來的手或準備出擊的手，這種方法稱爲「壓手」，然後，再把壓住的手，滑動進而抓住對方的手腕，稱爲「封閉手」。



基本練習法

1 插 掌


①


②

<動作解說>

①預備式。

②身體朝左方、左脚尖着地，左肘彎曲、手掌直立在眼前，右手握緊、擺在腰際上。

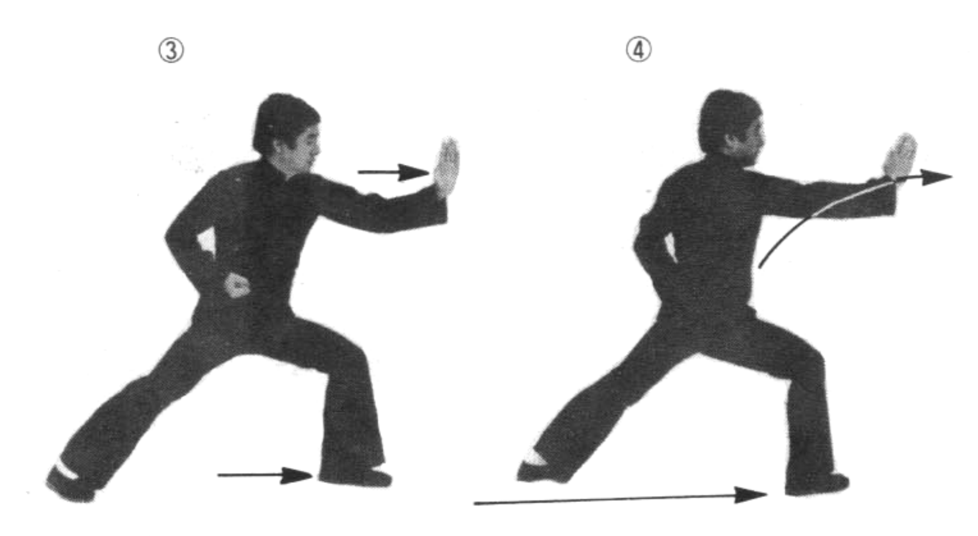
③左脚伸到前方，保持登山式，左掌直立、朝前方推出，左手指尖放在鼻子的高度。

④右脚伸到前方，保持登山式，右手舉起朝前方推出。同時，左掌置於腰上。（和③相反的動作）

<注意和要領>

①推出去的手掌，要與伸出去的脚，配合進行。

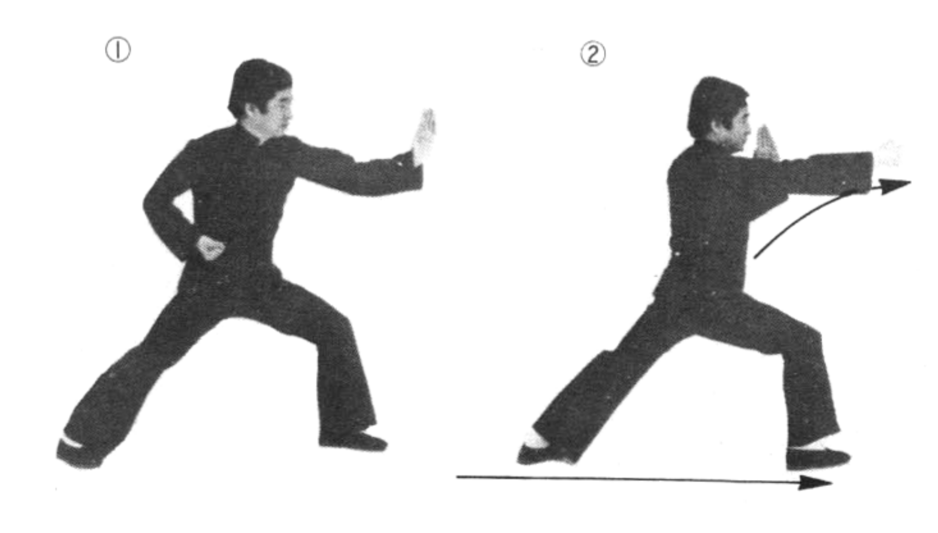
②把以上的動作，左、右兩邊輪流練習。



〈用法解說〉

用左手掌從內往外撥開對方的右拳，以躲避攻擊，同時攻擊對方胸部。

2 上步順步捶



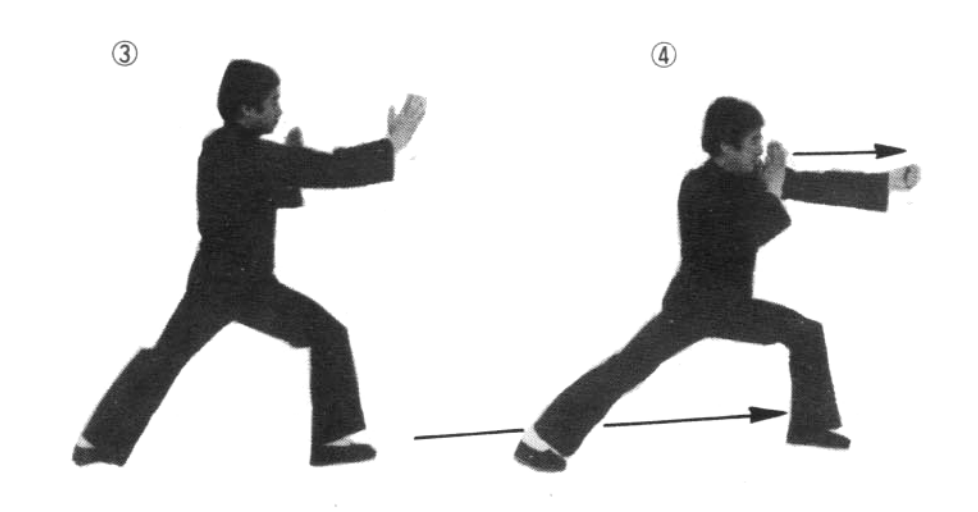
<動作解說>

①左脚向前跨，左手以插掌之姿勢出擊。

②右脚上前，保持登山式，右手推到胸部的高度，左掌好像附著在右手內側般地立在臉前。

③原地張開右手掌。

④左脚上前，保持登山式，左拳伸到胸部高度，右掌立在臉前。（和②的動作相同）。



〈用法解說〉

對方如果躲避插掌之攻擊，而反擊過來時，要立刻用撥掌撥開對方攻來的手，同時，用拳頭撞擊對方的胸部。

① ②

3 拘摟採手捶(拗步捶)

①



②



<動作解說>

①預備式。

②右脚跨到左方，將右手放在肚臍之高度，再從內側朝外側稍微轉動。

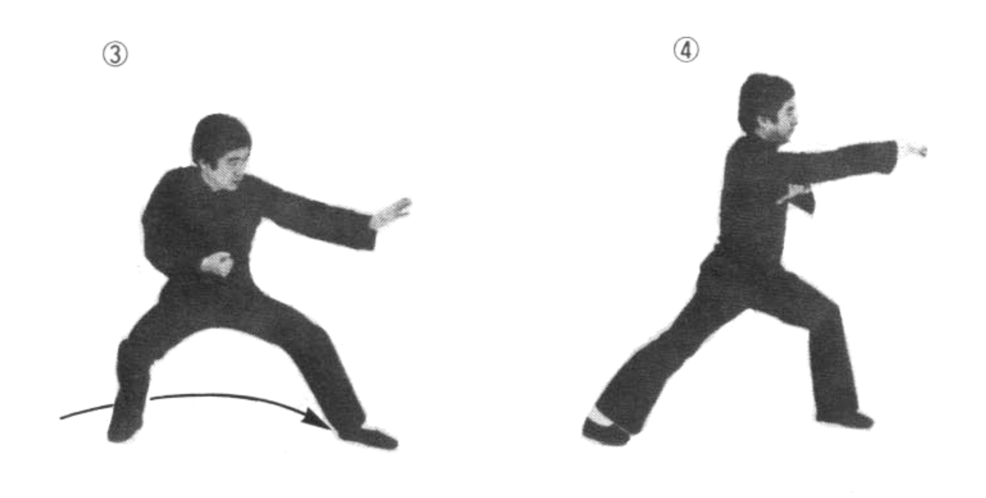
③然後，左脚向前跨出一步，保持四六式的姿勢，將右拳伸到腰上。

④再跨出右脚、扭腰，保持登山式的姿勢，轉右拳到前方，左掌拉近到右手腋下。

<注意和要領>

必須在原地反覆練習，如果左、右輪流練習，要從④的步驟、將身體朝左方扭轉，再將②的動作，以左、右不同的方向練習。

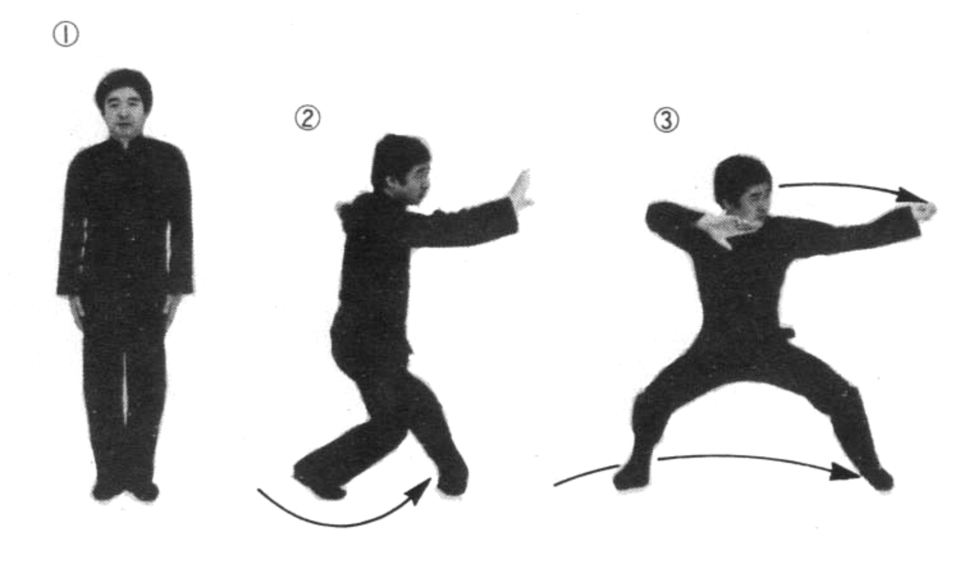
在中國拳法中，如果遭到對方的攻擊，而由內朝外接住，稱爲「拘」(②的動作)；而由外朝內接住，就稱爲「摟」(③的動作)；如果抓住對方攻來的手，叫「採」(④的動作)。同時，如果是用伸到前方的脚和相反側的拳頭，打擊對方，就叫做「拗步捶」。此外，如果用順步捶、拗步捶等，撞擊對方的胸部，就是所謂的「偷心捶」。



〈用法解說〉

利用左手、右手的順序，撞擊對方，然後，把對方的右手拉過來，再用右拳撞對方。

4 劈　捶



〈動作解説〉

①預備式。

②右脚朝前方跨出，左手拳頭握緊，朝左肩上方揮起，右掌伸到臉前。

③右脚朝前方跨出，保持騎馬式的姿勢，左拳由斜上方，往下打到臉部的高度，右掌朝外，放在臉的側面。

〈注意和要領〉

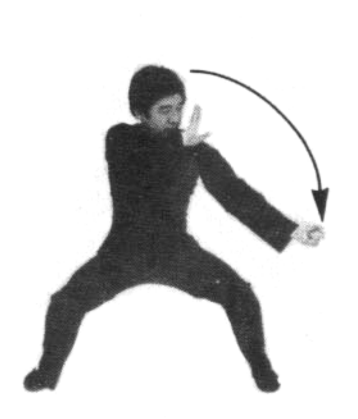
用拳頭小指側方（空手道中所謂的拳搥）的部份打擊，稱爲「劈捶」或「劈軋」。跨出的脚要配合腰部的扭轉。此種技法，也可應用到打後頭部、太陽穴、頭頂部、側腹等處；而姿勢也可分爲騎馬式和登山式等。

應用 1（登山壓頂）





應用 2



〈用法解說〉

把對方的左拳撥開，用左手由外側接住，右腳跨到對方的身體側面，用右拳打對方的頭後部。

①

②

5 崩　捶





〈動作解說〉

①從右腳前的登山式姿勢，把左掌朝上舉起，右手握緊拳頭放在胸前。

②左掌伸到胸前，同時，右拳由內側轉到外側，用拳背打對方。

〈注意和要領〉

用拳背打擊的動作，在螳螂門派中稱爲「崩捶」，和空手道的「裏拳打」相同。崩捶依照情況，可分別應用於登山式和騎馬式。

應用1（入環式）



應用2（騎馬式）





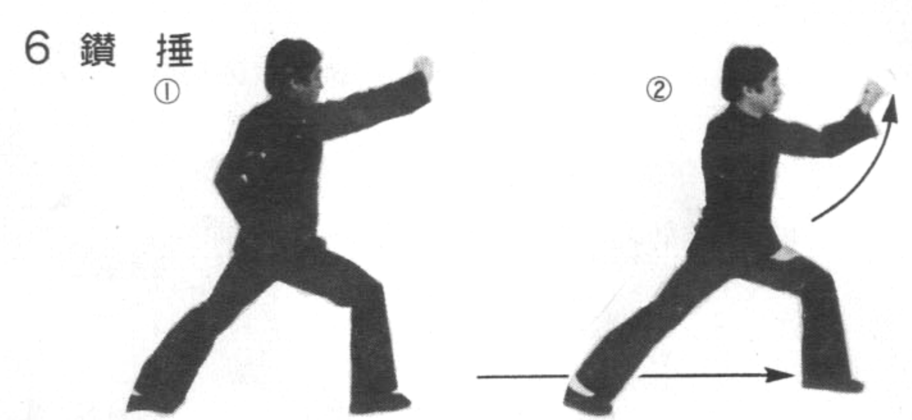
<用法解說>

如果對方用右拳揮過來，用左掌從上方，把對方的右手拍下來，同時，以右拳打對方的臉。

①

②

6 鑽 捶



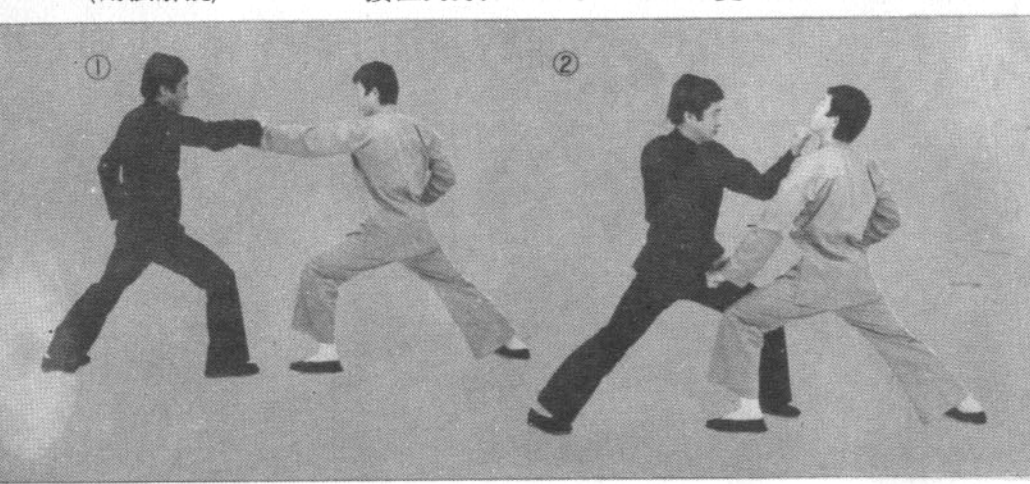
〈動作解說〉

①右脚在前方，保持登山式的姿勢，然後，用右掌伸向前上方，左拳擺在左側腰際。

②左脚前進一步，也是登山式的姿勢，右掌拉近腹前，左拳朝上方揮。

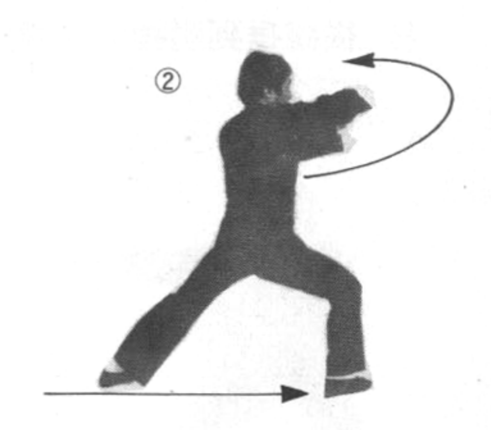
〈注意和要領〉　拳頭揮起的高度，不可超過頭部。中國拳法中，利用拳頭揮起的技法，一般稱爲「鑽捶」；而在螳螂的拳法中，因爲要從下方揮起拳頭，所以稱爲「轆轤捶」或「翻車捶」。

〈用法解說〉　接住對方揮來的手，用另一隻手揮對方的下顎。



7 圈 捶





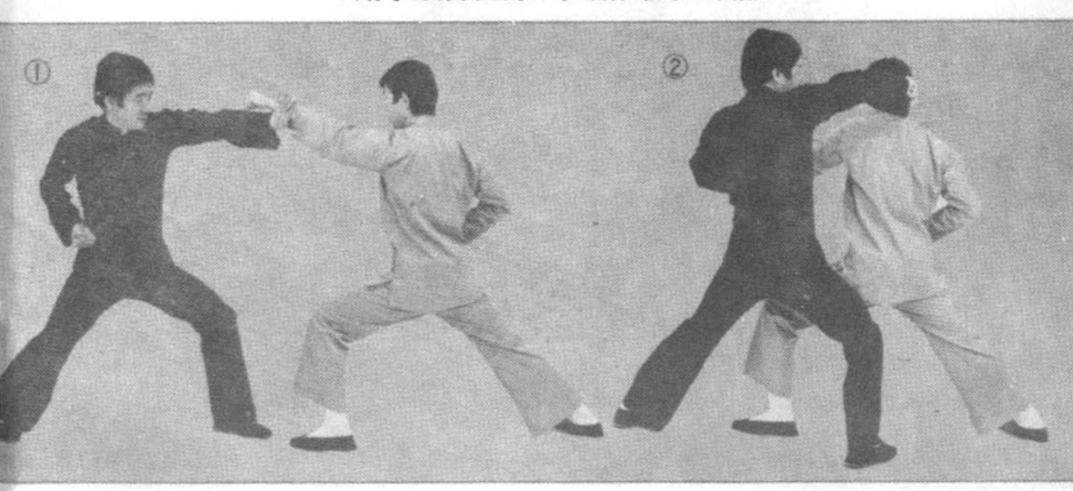
〈動作解說〉

①左脚在前，保持登山式的姿勢，左掌伸到臉前，右拳擺在腰際。

②右脚前進一步，也是登山式的姿勢，右拳朝上方揮轉，右手腕必須碰到左掌。

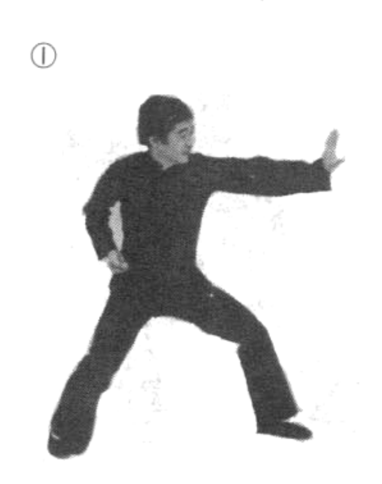
〈注意和要領〉 圈捶就是轉動拳頭撞擊之意，此種動作和拳擊中的鈎拳相同。

〈用法解說〉 用一隻手接住對方揮來的手，跨到對方的背後，用拳頭打對方的太陽穴或後頭部。

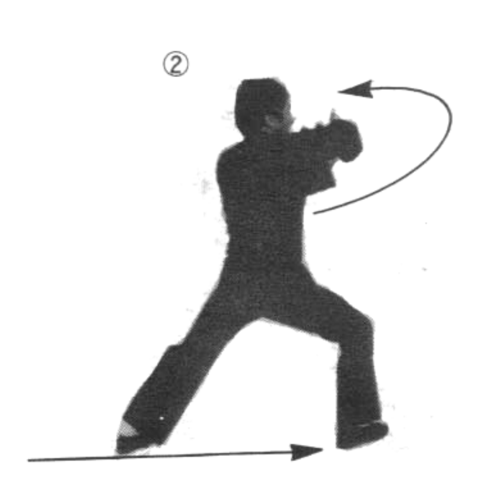


8　從圈捶到崩捶的連續技法

①



②



〈動作解説〉

①左脚跨前，變成登山式的姿勢，左掌伸向前方，右拳則握緊擺在腰上。

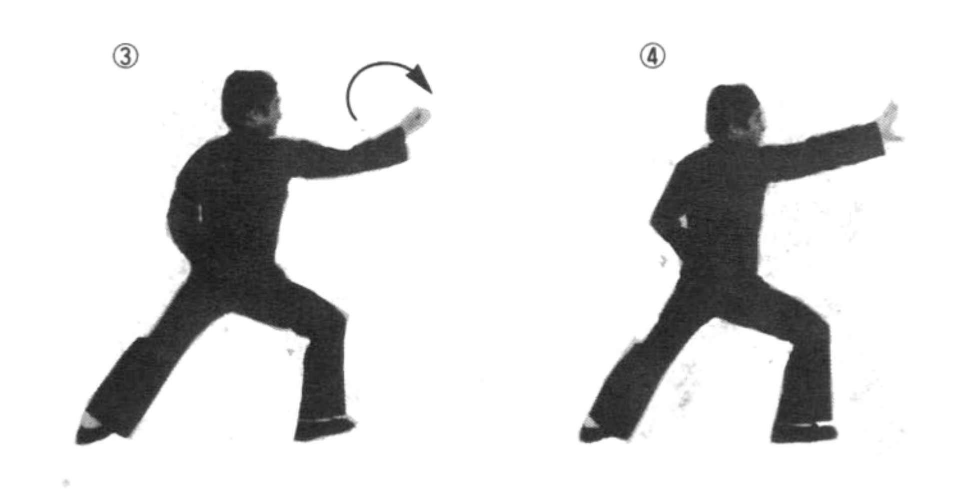
②右脚前進一步，右拳向左方揮轉。

③雙脚的位置保持原狀，右拳轉過來，用拳背朝前方打過去。

④右手手掌張開、朝前方伸直，然後用前述的動作，以前進的步法練習。

〈注意和要領〉

圈捶和崩捶，不只是手的動作而已，還必須藉著腰部扭轉的動作，來打擊對方。



〈用法解說〉

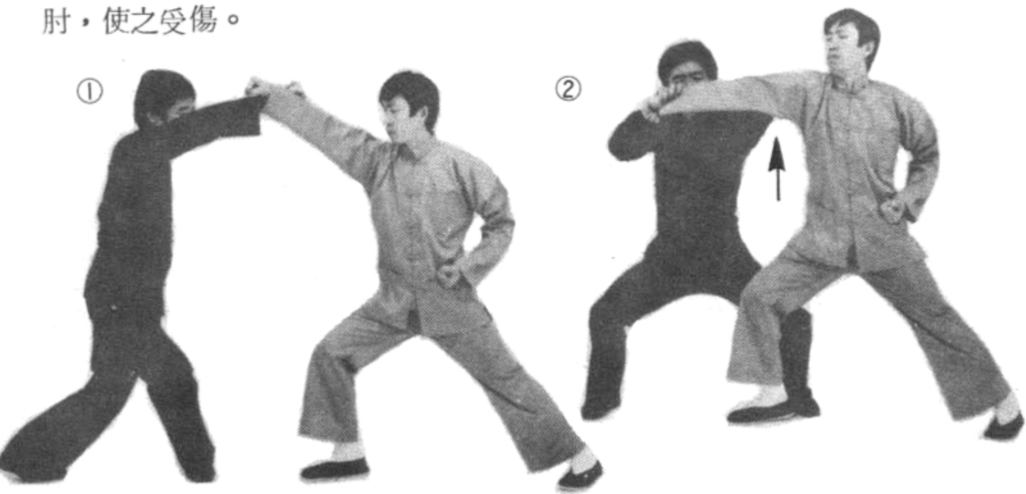
用圈捶的技法攻擊對方時，如果對方躲開的話，必須立刻縮回拳頭，再打對方的臉。

9 肘法

在此介紹的是肘部的基本技法，並以「分身八肘拳」的運用，來學習各種肘法。

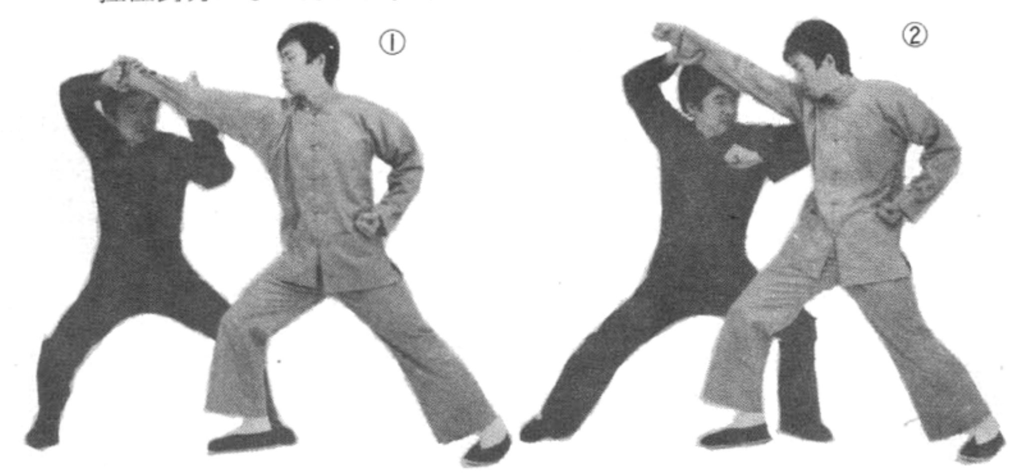
1.黏　肘

此種肘法，是抓住對方的手，由下朝上用力地拍擊對方伸直的手肘，使之受傷。



2.拐　肘

拉住對方的手，好像要拉斷他的手似的，朝對方的身體猛撞。



3.盤　肘

用身體和肘部一起，朝對方的身體撞過去。

①

②

4.頂心肘

好像由下方要把肘部舉起般地打對方的下顎。

①

②

5.疊　肘(一)

手肘舉起，打對方的胸部。



6.疊　肘(二)

把對方的手拉過來，從上方好像連身體一起壓下般地用肘部打對方的肘部。

7.沈　肘

如果對方使用肘法攻擊你時，可把自己的手肘放低，躲開對方的肘部。

①

8.肘法的變化

使用肘法攻擊對方，沒有效果時，要立刻把手收回，改用崩捶打對方的臉。

①

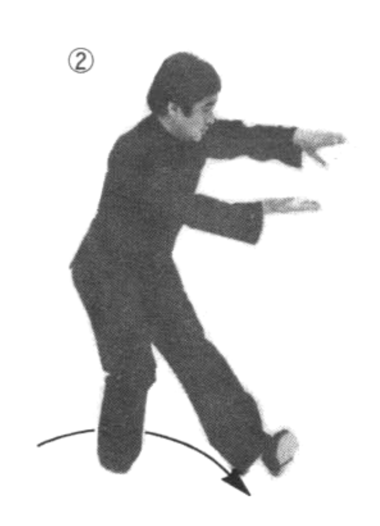
②

10 揪腿

揪腿是螳螂拳的獨特掃腿法，有很多的變化，且與角度、方向、力氣的分配等，有密切的關係。



①



②

<動作解說>

①擺好左脚在前方的登山式姿勢，身體朝右方扭轉，使得左脚跟浮起、左手立肘、掌心朝向內側；而把右手放在臉前，保持水平的高度、掌心朝外。

②左手掌心朝下，水平地打出去；左脚有弧度地伸到前方；右手的掌心朝上，和左手保持水平，朝相同的方向打過去。

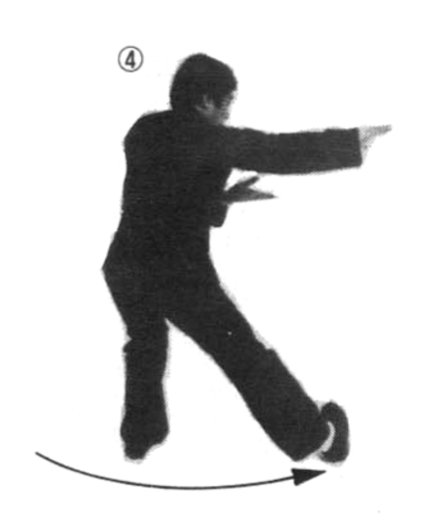
③身體向左方扭轉，保持和①左右對照的姿勢。

④用②的方法，右手打出去，同時，用右脚掃腿。

〈注意和要領〉

掃腿所用的部位，不是和柔道一樣地使用脚底，而是用脚踝鈎住般地掃腿。此種掃腿的姿勢，是屬於七星式的動作；而手所擺出的動作，稱爲「破刀手」。而且，掃腿時，也要同時應用各種手的動作。





〈用法解說〉

對方右拳揮過來，可以左、右手輪流接住，再用左掌打對方的喉嚨，同時，用左脚踝掃對方的右脚，使對方倒地。

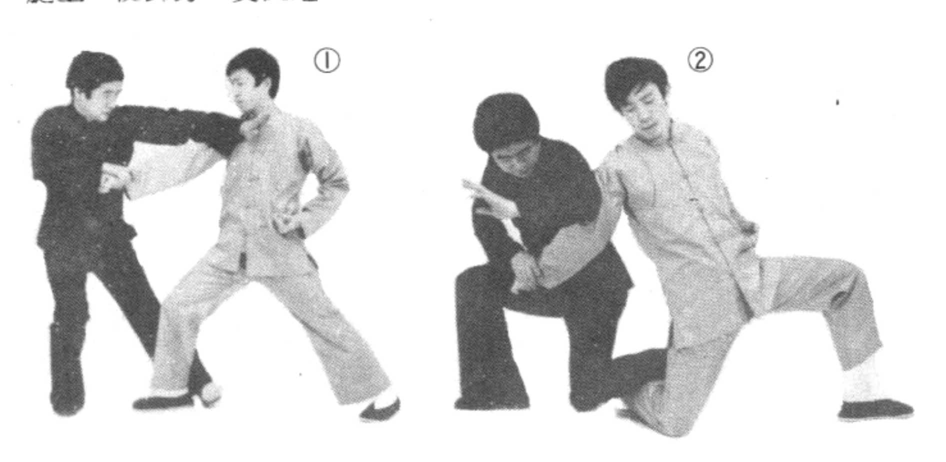
11 揪腿的變化技巧

1 ①對方的脚用力踏地時。

②扭轉上身，用力地把對方的脚掃起來，使對方倒下。

2 ①對方的膝蓋用力踏地時。

②用脚絆住對方的脚，扭轉著身體，使全身的重心，放在對方的小腿上，使對方不支倒地。



3①如果對方把脚舉起，避開揪腿的攻擊時。

②立刻跳過去，用自己的脛部，用力地壓住對方軸脚的脛部，使對方倒下。



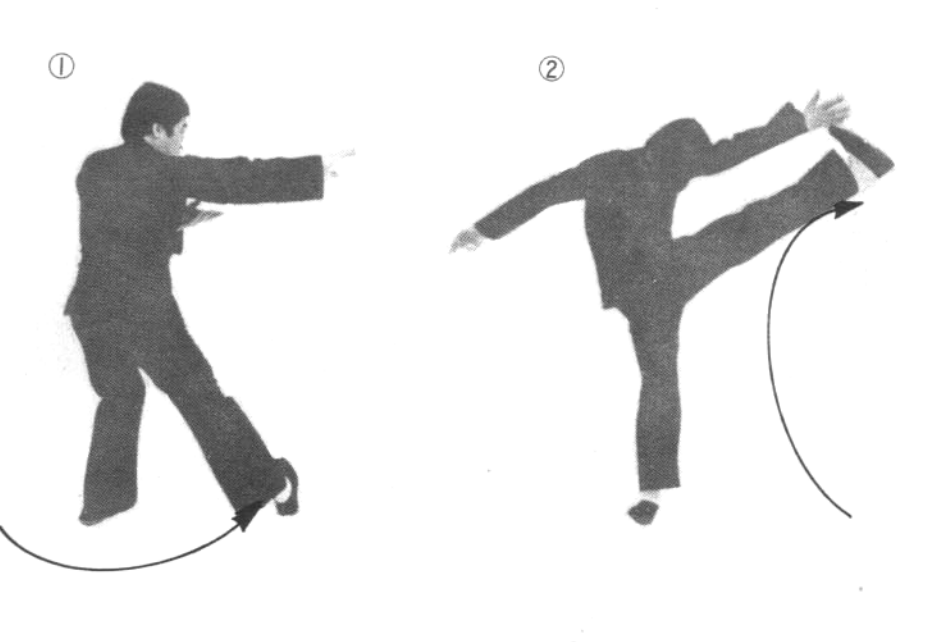
4①對方的脚很有力氣，不會倒下去時。

②擺出左螳螂手，用指尖攻擊對方的喉嚨，然後把對方的脚掃起來。

①

②

12 從揪腿到擺脚



〈動作解說〉

①用右脚作揪腿的動作。

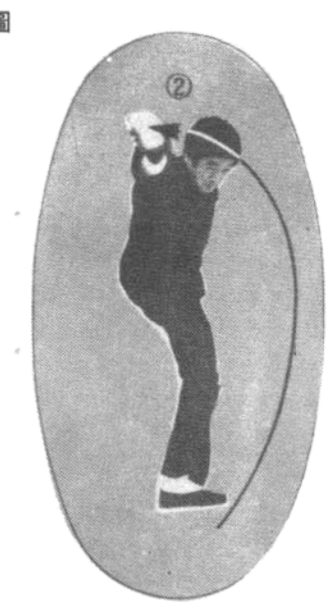
②然後，右脚從內側轉到外側（從右方到左方），用脚側踢右手掌。

〈注意和要領〉

用②的方法所作之技法，稱爲擺脚；踢時所使用的脚側，就是空手道的「脚刀」；踢手掌，是把手掌當作敵人的臉，所作的動作。

12的正面圖



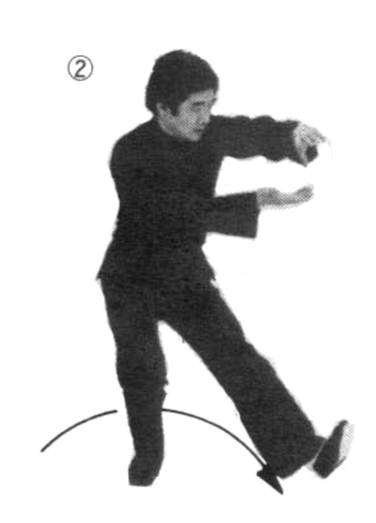


〈用法解說〉

對方如果舉起脚，避開揪腿的攻擊時，立刻換脚，改踢對方的臉 。

13 從揪腿到前掃腿


①


②

〈動作解說〉

①預備姿勢。

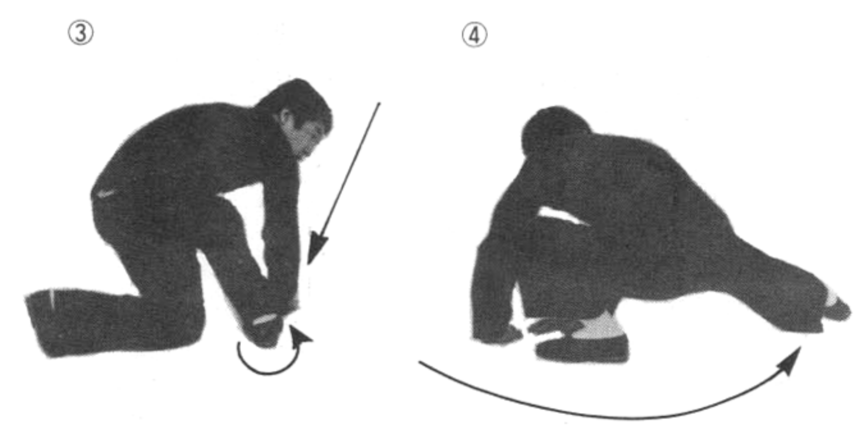
②作左揪腿的動作。

③然後，身體朝左方扭轉，左膝彎曲、身體放低、雙手着地。

④左脚不動，當作軸脚；用右脚尖畫個半圓移動到左方，雙手配合身體的轉動，自然地跟著移動。

〈注意和要領〉

在④的步驟中，把左脚畫圓移動的動作，就是掃腿；移動的脚，不可離開地面，而且，要快速地進行。



〈用法解說〉

用揪腿攻擊對方時，對方如果後退一步躲開，要趕快放低身體，勾住對方的脚，使他倒地。

①
②

14 從揪腿到後掃腿



①



②

<動作解說>

①預備姿勢。

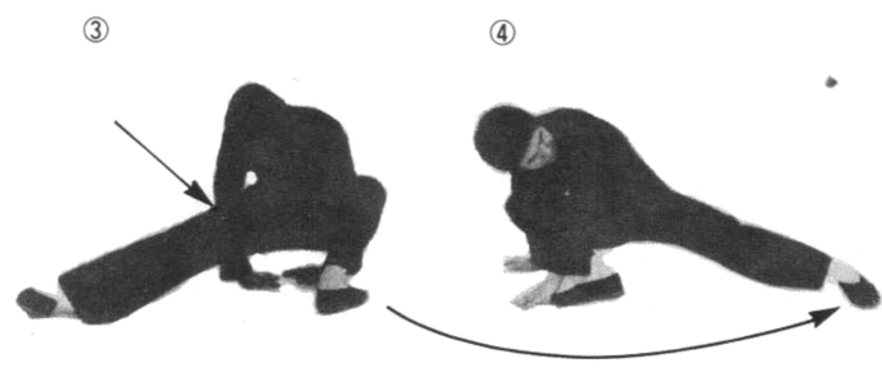
②使用右揪腿的動作。

③在原地彎曲右膝，身體放低，雙手着地。

④右脚當作軸脚，向左方轉動，再用左脚跟畫半圓形，移動到右方。

<注意和要領>

前掃腿的技法，是從脚尖開始移動；而後掃腿則是從脚跟移動，使身體轉到後方。



〈用法解說〉

如果對方退一步躲開揪腿的攻擊時，趕快放低身體，勾住對方的腳使之倒下。

15 從揪腿到呑搧扇風





〈動作解說〉

①預備姿勢。

②作左揪腿的動作。

③抄起左脚。

④右脚踏地、向左方跳過去，然後，左脚伸直跨出，同時，左手也要伸直，好像扭轉般地揮出去。

〈注意和要領〉

此種技法，要特別注意脚跨出去時，和揮出去的手要稍微轉動。

③

④

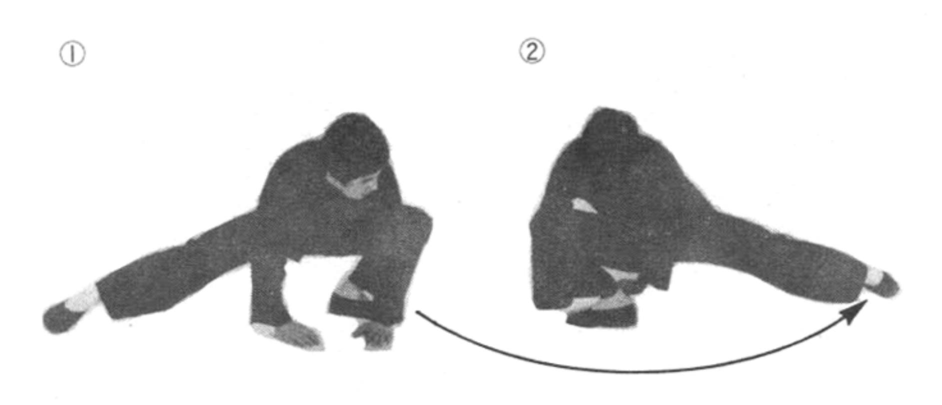
〈用法解說〉

對方如果舉起脚、退一步變換姿勢，躲避揪腿的攻擊時，左脚立刻跨到對方的背後，用左手猛烈地撞對方的胸部。

①

②

16 從前掃腿到後掃腿



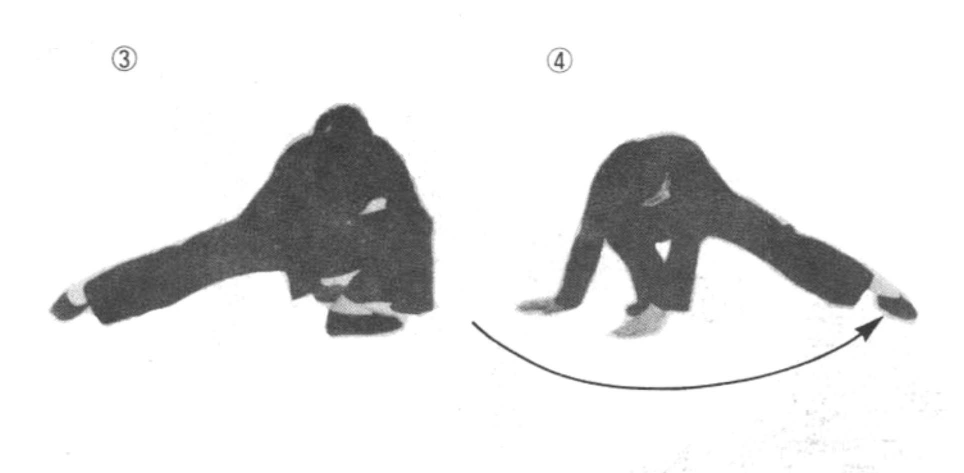
<動作解說>

①預備姿勢。

②用右脚尖朝右方畫半圓形，作前掃腿的動作。

③把身體的重心放在右膝，左脚伸直，雙手移動到右側作後掃腿的預備姿勢。

④轉動身體，左脚繞向後方，用脚跟半圓形地移動，作後掃腿的動作。



〈用法解說〉

對方如果舉起脚，躲避前掃腿的攻擊時，立刻作後掃腿，把對方的軸脚絆倒。

17 從前掃腿到旋風脚



<動作解說>

①先用右脚作前掃腿的動作。
②用右脚站立、舉起左脚。
③右脚踏地、跳起來。
④⑤在空中向左方作360度的廻轉，用右脚的脚底踢左掌。
⑥着地，同時換成騎馬式的姿勢，用右拳擊向右方。

〈注意和要領〉

旋風脚的動作，要在一直線上作，把左掌當成對方的臉踢過去，如果踢中的話，對方脖子的骨骼會斷裂，所以，練習時要注意。

④

⑤

⑥

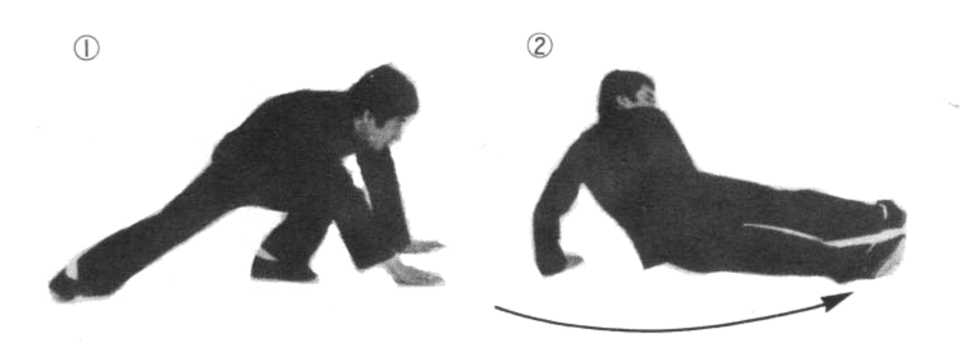
〈用法解說〉

對方舉起脚，逃避前掃腿的攻擊時，立即朝對方跳躍迴轉，踢對方的臉。

①

②

18 剪腿法

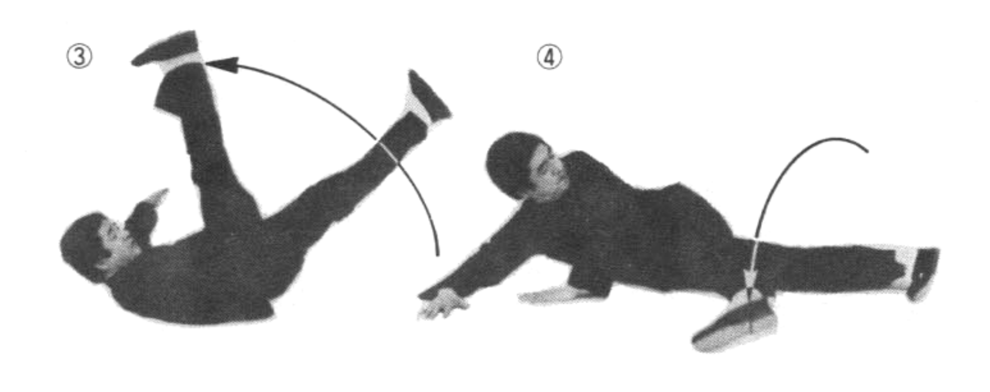


〈動作解説〉

①快速地蹲在前方，兩手着地。
②再把雙足快速地伸到前方。
③雙脚好像變換位置般地快速交叉。
④再把雙脚反方向地換位置。

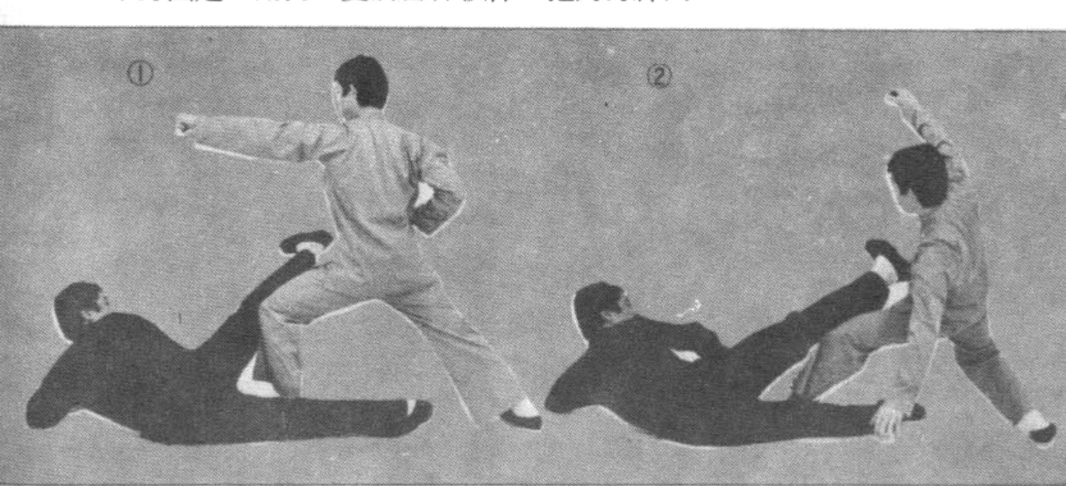
〈注意和要領〉

此種技法，必須以很快的動作進行，雙手着地，支撐著身體，快速地變換雙脚的位置。



〈用法解說〉

在對方面前，快速地蹲下，雙脚伸出，夾住對方的雙脚；一脚在下方固定，用另一隻脚當作槓桿，把對方絆倒。

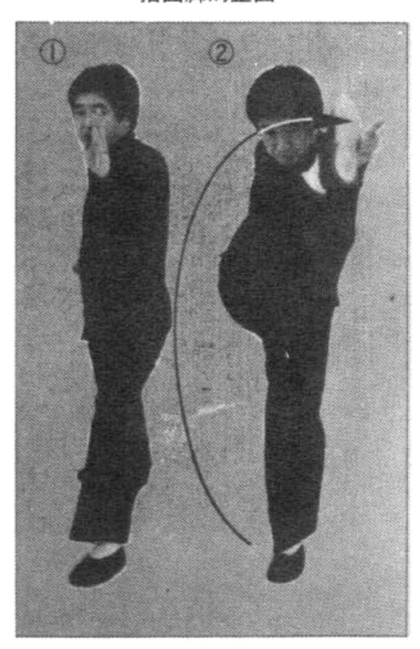


19 從括面脚到擺脚





括面脚的正面



<動作解說>

①預備姿勢（用左登山式的姿勢，左掌伸到前方）。

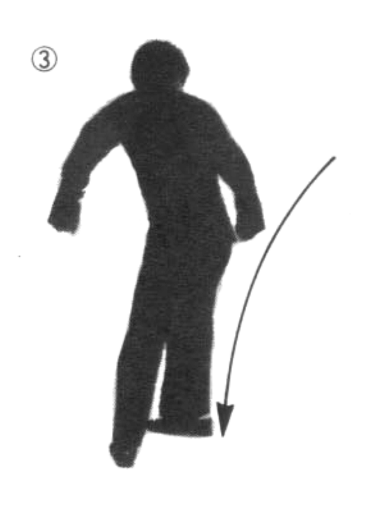
②右脚旋繞，用脚底踢左掌。

③把踢起的右脚放在左脚的外側（左方）。

④右脚當作軸，身體朝左方廻轉，左脚繞到外側，對著左手作擺脚的動作。

<注意和要領>

括面脚是繞向內側踢的技法；而擺脚則是繞到外側踢的技法。

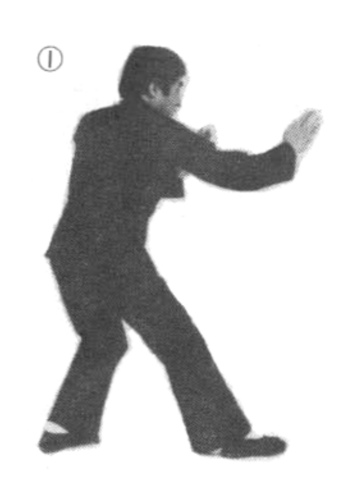




〈用法解說〉

對方後退一步，避開括面脚的攻擊時，立刻對準對方逃避的方向廻轉，用擺脚踢對方。

20 半旋風


①


②

<動作解說>

①保持右脚在前方的虛式或不丁不八式之姿勢。

②左脚對著左方繞地舉起。

③左脚用力踏地跳躍，再用右脚底踢右掌。

④着地，同時，成爲左脚在前方的虛式，然後，用相同的要領，連續地輪流作左、右脚的練習動作。

〈注意和要領〉

此種技法是以側面爲主的動作，如果連續作的話，會蛇行地前進。

③

④

<用法解說>

對方用前掃腿攻擊時，要跳躍躲避攻擊，同時，用脚踢對方的頭部。

②

①

21 二起脚和連環捶


①


②

〈動作解說〉

①利用右脚在前方的登山式姿勢。
②左脚踢向前方。
③然後，右脚跳躍，同時踢起。
④着地，同時，左、右拳連續出擊。

〈注意和要領〉

左、右連續地踢和揮拳，必須不斷地進行。

③

④

〈用法解說〉

對方後退，躲避自己左脚踢起時；立刻跳躍，改用右脚踢對方的下顎；而連續地揮拳也爲了防禦對方躲避右脚的踢起。

①

②

螳螂拳的基本拳訣〈補和漏〉

所謂補，就是「補充」；所謂漏，即「遺漏」之意。例如，崩步拳形式中的「補捶」，就是先用左插掌打對方，再用右拳打另一側。

而漏，則是兩人作「領崩步拳」的練習時，所作的說明(此情形在實戰上也是相同的)。

例如，對方擋住自己的攻擊時，被擋住的手，不要離開對方的手，而從上方或下方滑動著穿過去，抓住對方的手，把手移開或立刻攻擊。基本的漏法有提漏、順漏、滾漏、閃漏、底漏等五種，稱爲「手漏五法」。

被對方攻擊時，要立刻用手擋住，然後，用另一隻手 以致命的一擊，攻打對方。此種情形，滑動著擋住對方的手，就是「漏」，直接作緊急處置攻打對方。破壞對方的姿勢，對準對方的空隙，補上致命的一擊。

此種補和漏的技法，在螳螂拳的攻防技術中，是重要的基本原則之一。

3　崩歩拳篇
（拳套篇）



解說・崩步拳

這裏要解說的崩步拳是秘門派和七星派的螳螂拳法中，最重要的基本型，是集合螳螂拳的獨特技法所編成的，共有四十七式技法。

螳螂拳是集中國北方的名門拳法十八家（十八流派）技術大成的拳法，總共流傳著數十種拳法的形式。爲了奠定良好的基礎，於入門之初，必先練習的形式計有：跳躍技和起伏技巧的「小虎燕」、鍛鍊下肢力氣的「插捶」、以及適合快速學習和一氣呵成的「力劈」等。這幾型中，螳螂拳的獨特技法較小，却有北派少林長拳之風格（尤其是「小虎燕」，據說是北派少林拳的技法。

在此要介紹的「崩步拳」，是純粹的螳螂拳基本型，在螳螂拳法中的崩步拳，可分爲秘門派和七星派，不包括六合和八步兩派。

七星派和秘門派崩步拳的內容，在技法上大致相同，但秘門派的型式，不但低架（姿勢低），且手法更細膩。秘門派的崩步拳熟練以後，還要繼續學習「攔截拳」和「摘要拳」，最後，必須學習「分身八肘拳」（分爲上、中、下等三種）。

分身八肘法是由各種肘法所構成的，此上、下、左、右等，好像風車一般地用肘部撞起或打出去，是一種厲害的動作。自古即傳說：「如果從崩步拳學到八肘拳，即使是神仙，也不易躲避」或者說：「從攔截拳學到摘要拳時，連鬼神也不易躲避。」

拳法中，最高之秘傳技法，都是基本技法的延伸。是否正確地學習基本技法？可以決定修練者能否成功？而崩步拳雖是基本型，却也包含很多和秘傳技法相通的重要技法。

練習的要領

練習崩步拳時，要特別注意快速而正確的姿勢和動作，循序漸進地學習，同時，把各式技法，分門別類，反覆地練習幾次。

螳螂拳的特徵、要訣，反覆練習以後，才能自然地學習到正確的速度及型式；如果在還沒學習正確的姿勢和動作時，便只求快速地實行，那麼，在實戰技法上，是完全不管用的。

崩步拳的路線

崩步拳的動作，要在橫的直線上，左、右往返地操練，在中國拳法上，把此種運動線稱爲「路線」或「拳路」。一般而言，北派拳法，大多以橫直線爲準，左、右往返地演練；而南派拳法，則多半在縱的直線上，前後往返地作。

崩步拳的路線圖

第一路

⑧←⑦←⑥←⑤←④←③←②←①

第二路

⑧→⑨→⑩→⑪→⑫→⑬→⑭→⑮→⑯→⑰→⑱→⑲→⑳→㉑→㉒→㉓→㉔→㉕

第三路

㊴←㊳←㊲←㊱←㉟←㉞←㉝←㉜←㉛←㉚←㉙←㉘←㉗←㉖←25

第四路

㊴→㊵→㊶→㊷→㊸→㊹→㊺→㊻→㊼

崩步拳

第一路

第一式 中平双蓄勢（開門式）


1


2


3

第一式

①預備姿勢。雙脚併攏站直，雙手垂放在身體兩側（立正式）。（照片 1 ）

②雙手以肩部之高度伸到前方，手掌向前。（照片 2 ）

③雙手握拳，水平地縮回到雙側腋下。（照片 3 ）

④臉朝左方。（照片 4 ）

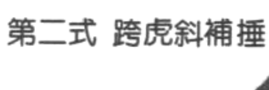
（**參考**）　此種動作，是秘門螳螂拳的禮式（開門式），要自然地呼吸、調節心情。

第二式

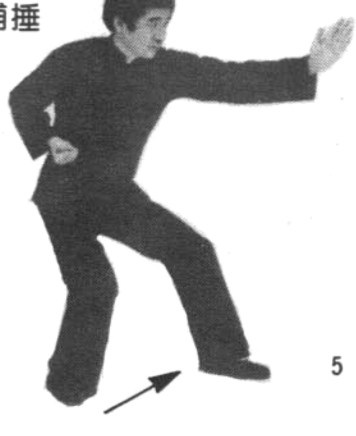
①左脚後退一步，左掌立在臉前。（照片 5 ）

②同時右脚移到左脚前方，立著脚尖跨虎式（虛式），右拳半回轉地擊出。（照片 6 ）

（**注意**）　此種動作必須快速地進行。步法是在基本篇中說明的「三才步」；而拳法，則屬於縱拳（小指側在下方）。



第二式 跨虎斜補捶

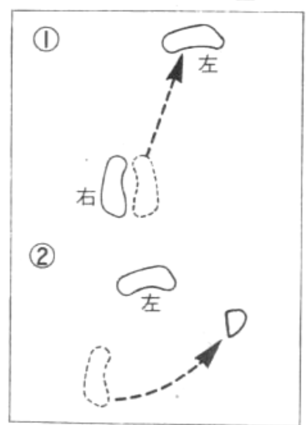


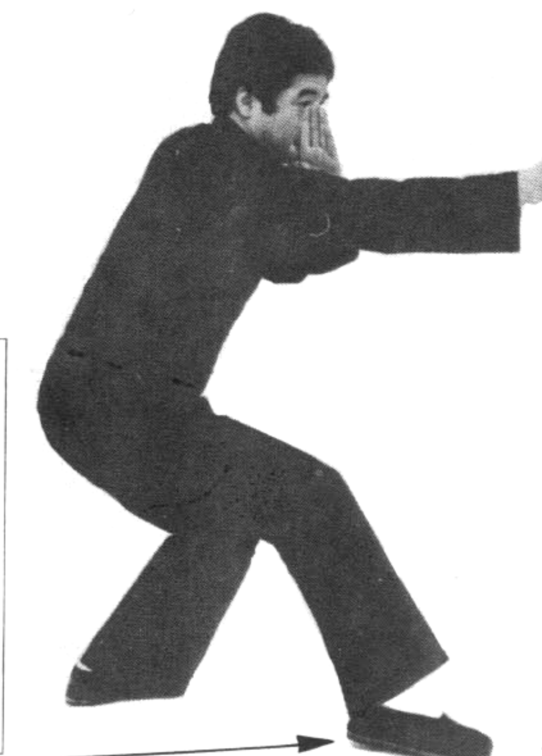
5



4

第二式的步法圖





6

第三式 螳螂捕蟬式

①右脚回復原位，右手稍微旋繞，作成螳螂手，放在胸前。（照片 7 ）

②左脚移到右脚前，形成跨虎式，左手化成螳螂手，朝前方擺架。（照片 8 ）

（**注意**） 這裏的步法也是「三才步」。但此動作也隱藏着左手之食指，伺機戳對方的眼睛。而且，要留意兩肘放低的情形。



8

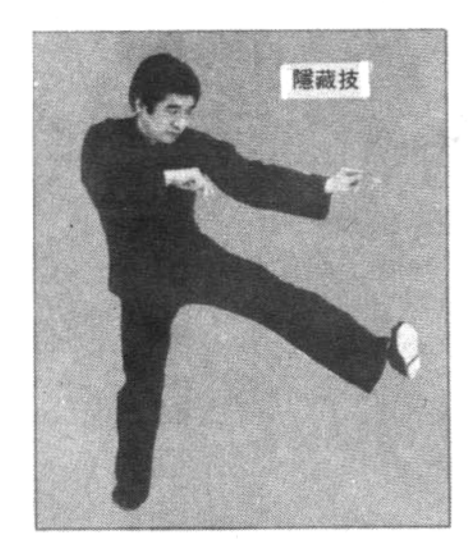


7



第四式 登山左插掌

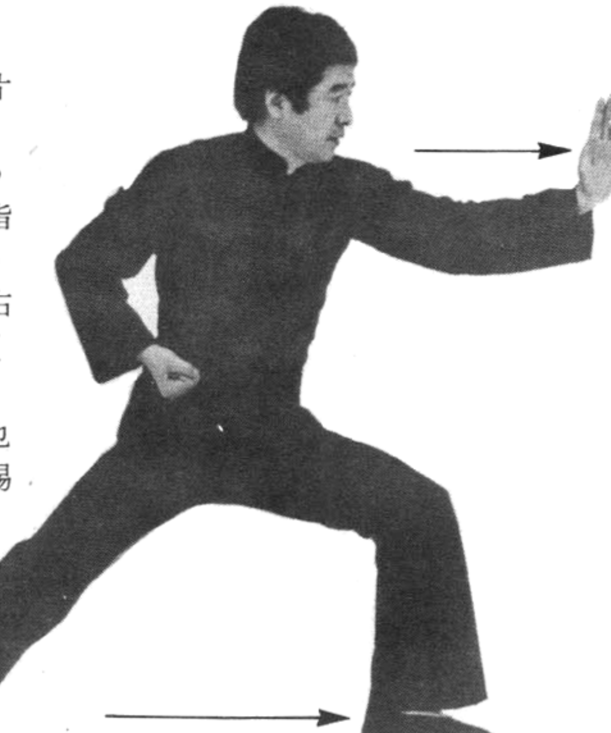

9



①左掌立在眼前。（照片9）

②左脚快速地踏到前方，形成登山式。左掌手指朝上配合左脚的動作，推到前方肩的高度，右手握拳，擺在腰上。（照片10）

（**注意**）　此動作也隱藏著用左脚側面，踢敵人脛部的技法。


10

第五式 登山右補捶

右脚朝前方踏出一大步，形成登山式，右拳半廻轉地伸到前方，左掌附著在右手臂內側立在臉前。（照片11）

（**注意**）　所謂補捶，即補充前式缺乏的動作之一種；擊出的拳法是屬於縱拳。



11

第六式 縱跳封統捶

13

14



①右脚踏地，右掌張開。（照片12）

②左脚大步地跳向前方。（照片13）

③用跳出去的左脚站立成獨立式，左拳向前方擊出，右手握拳拉回腰部。（照片14）

（**注意**）　在練習時，儘量地跳到遠方站立，姿勢要安定，左拳的拳背朝上。

第七式 入環右疊肘



15

①右手拉回，放在肩上。（照片15）

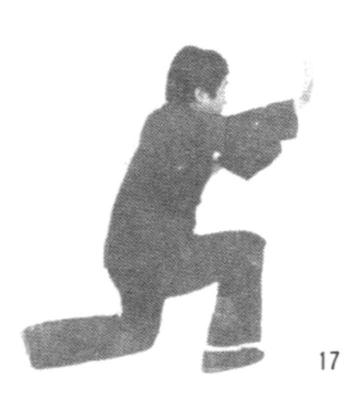
②右脚踏到前方，提起左脚跟，成爲入環式，右肘水平地放在左掌上。（照片16）

（注意） 踏下來的右脚，脚尖要朝向內側，利用踏下的力氣，伸出肘部。

16

第八式 入環右崩捶

18


17

①以入環式的姿勢，左手朝上方伸出。（照片17）

②左掌拉回到胸前，右拳旋繞到前方打出去。（照片18）

（**注意**） 此種形式，開始進行時有的人會省略伸出左掌之動作。



第十一式 登山刀劈捶

好像要踏出左脚般地作成登山式，把右拳（小指側）對者左手掌上方打下來。（照片 22）

第十二式 右拘摟採手

將重心放在右脚，作成四六式的姿勢，右拳拉到腰部，扭腰，將重心移到前腳，形成登山式，右拳對著前方揮出去，左掌朝下拉近右側腋下。（照片 23～24）

22

24

23

第二路

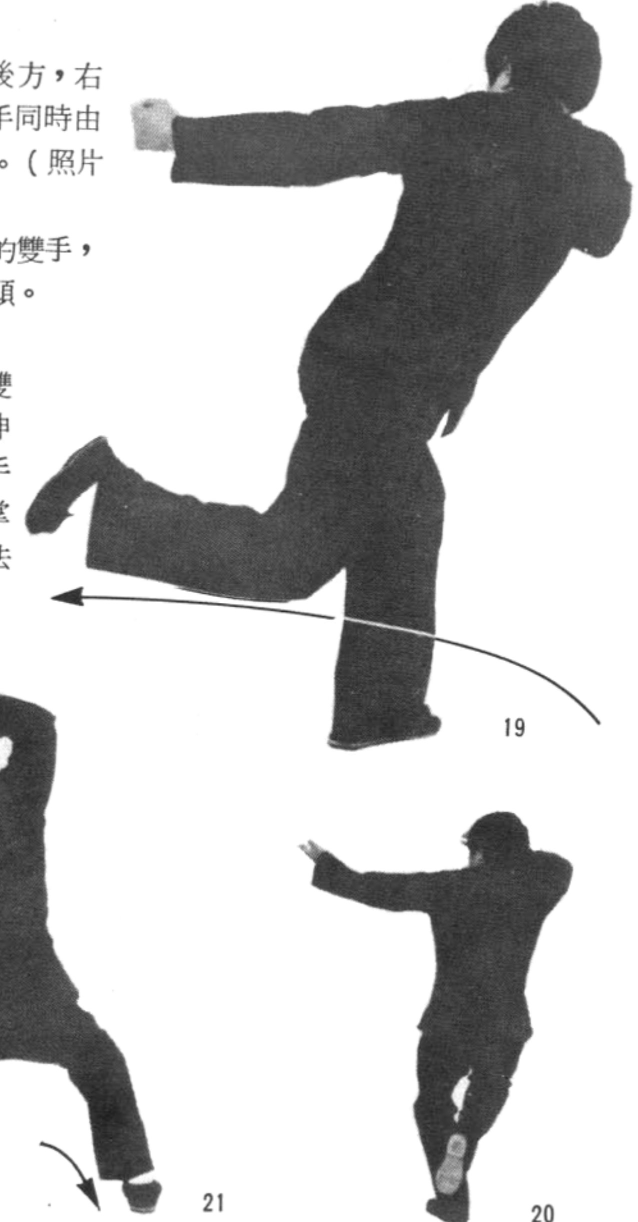
第九式 背踢雙撥掌

用左脚站起轉身到後方，右脚的脚底踢向後方，雙手同時由右到左，對著後方揮出。（照片19）

（注意） 揮出的雙手，有人用掌，也有人用拳頭。

第十式 馬式雙靱手

右脚回復到原位，雙脚踏出成騎馬式，左手伸到前方，手掌朝上，右手舉起到額頭的側方，手掌朝上。（也有其他的方法）（照片20～21）



19

21

20



第十四式 登山左插掌

左脚朝前方踏出，形成登山式，左掌對著前方揮出去，右手握拳，放在腰上。（照片27）

第十五式 登山右補捶

右脚踏到前方，形成登山式，右拳向前方揮出，左掌好像附著在右手內側般地立在臉前。（照片28）

28

27

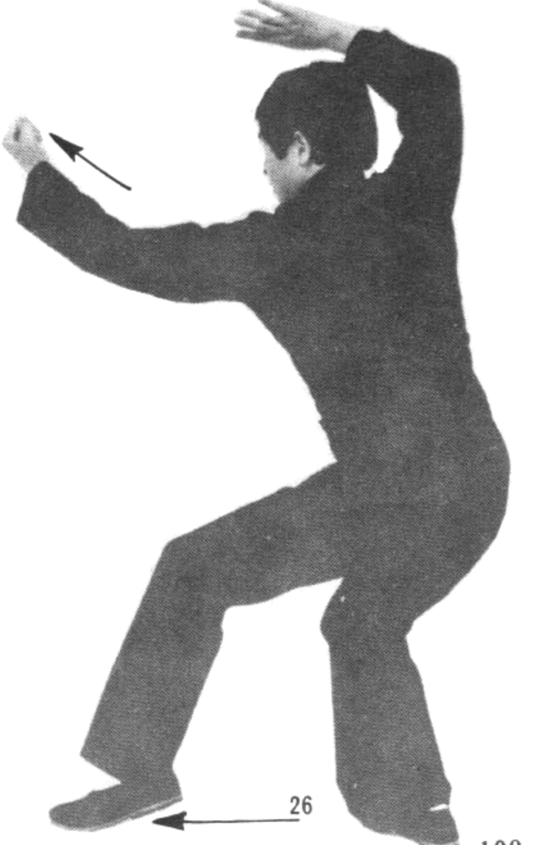
第十三式 跨虎翻車式

①右掌張開，右脚拉近左脚。（照片25）
②左脚快速地前進，立著脚尖作成跨虎式，左拳像從下方抄起般地向上揮，左手掌心朝上放在額頭的側方。（照片26）

（**注意**） 此種步法之要領，好像用右脚踢左脚似地步法叫做「崩步」。也有人將此種動作改變爲「七星天分肘」的技法。



25



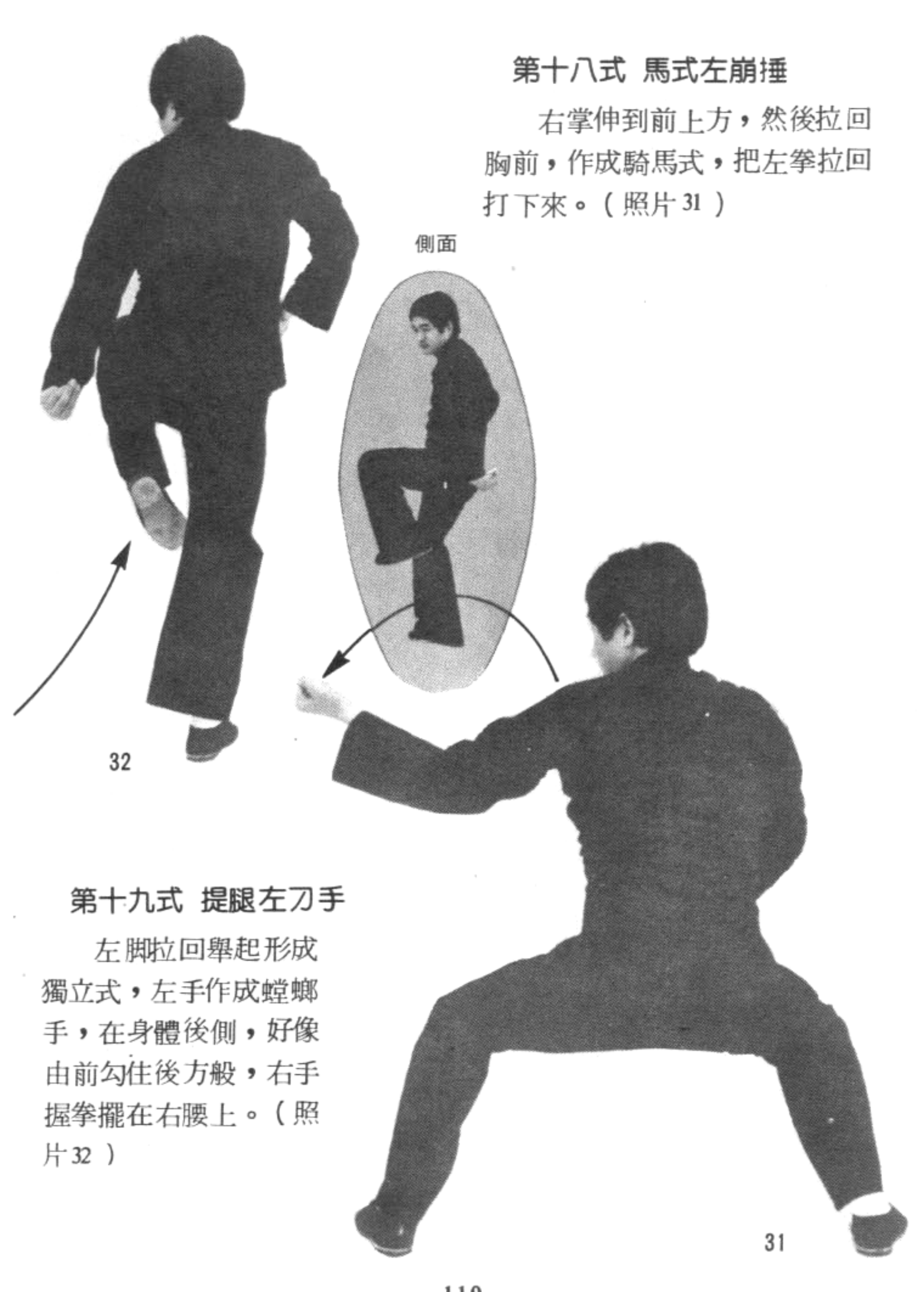
26

別法・七星天分肘



第十八式 馬式左崩捶

右掌伸到前上方，然後拉回胸前，作成騎馬式，把左拳拉回打下來。（照片31）

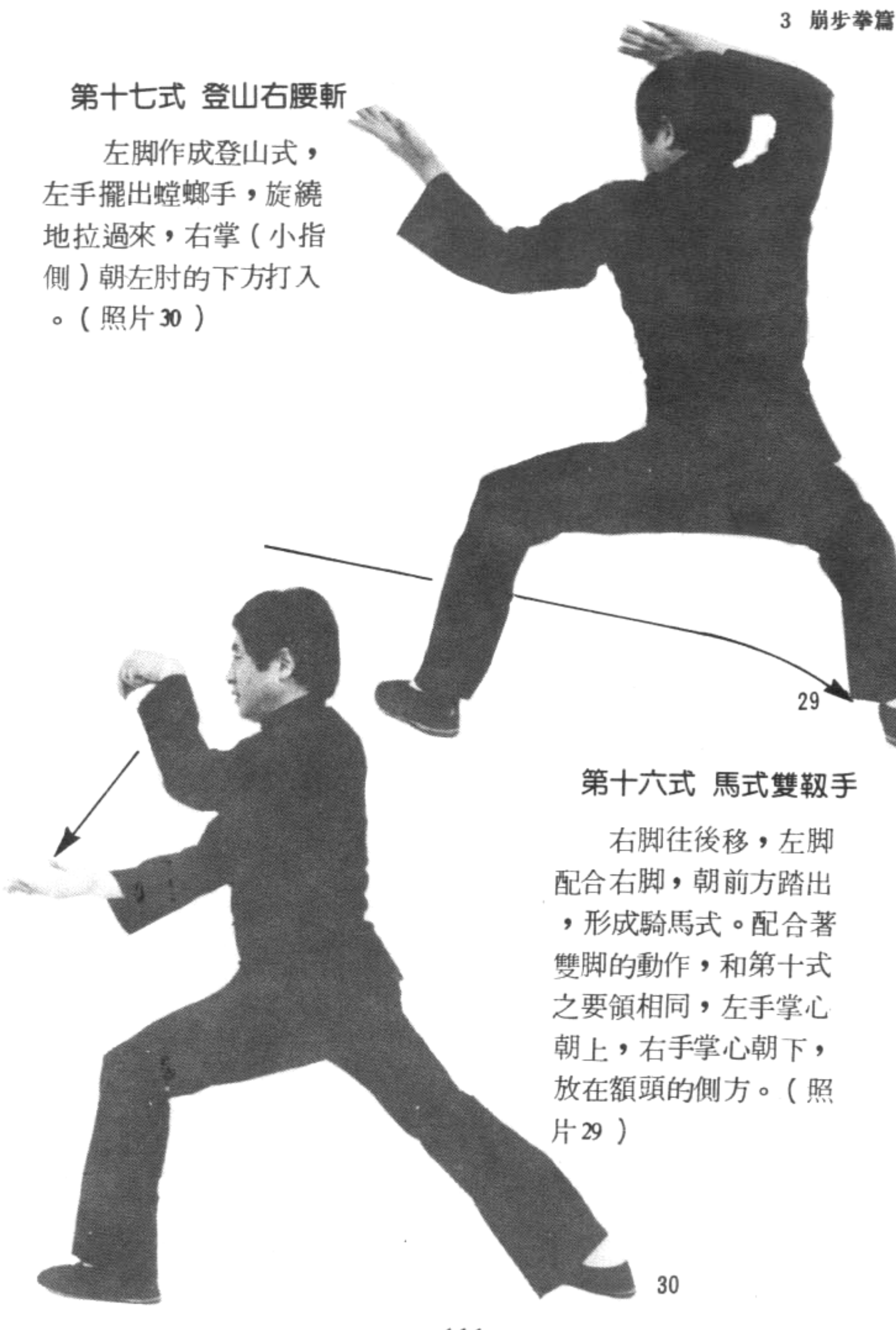


第十九式 提腿左刀手

左脚拉回舉起形成獨立式，左手作成螳螂手，在身體後側，好像由前勾住後方般，右手握拳擺在右腰上。（照片32）

第十七式 登山右腰斬

左脚作成登山式，左手攞出螳螂手，旋繞地拉過來，右掌（小指側）朝左肘的下方打入。（照片30）



29

第十六式 馬式雙簐手

右脚往後移，左脚配合右脚，朝前方踏出，形成騎馬式。配合著雙脚的動作，和第十式之要領相同，左手掌心朝上，右手掌心朝下，放在額頭的側方。（照片29）

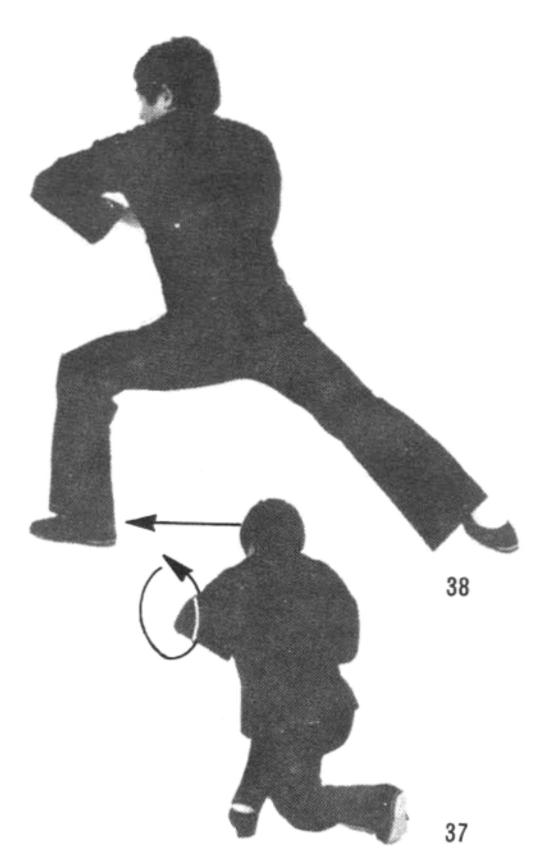
30

第二十二式 坐盤左黏肘

雙脚的位置保持原狀，身體朝右方扭轉，腰部放低，左肘由下朝上撞起，右肘也舉起，和左手保持對稱的形狀。（照片36）

第二十三式 登山左拐肘

左肘朝上方繞兩次，左脚前進一步，成爲登山式，左肘朝前方撞出，此時，左掌要附在左拳上推出去。（照片37～38）


38

37




36

第二十式 獨立反提刀

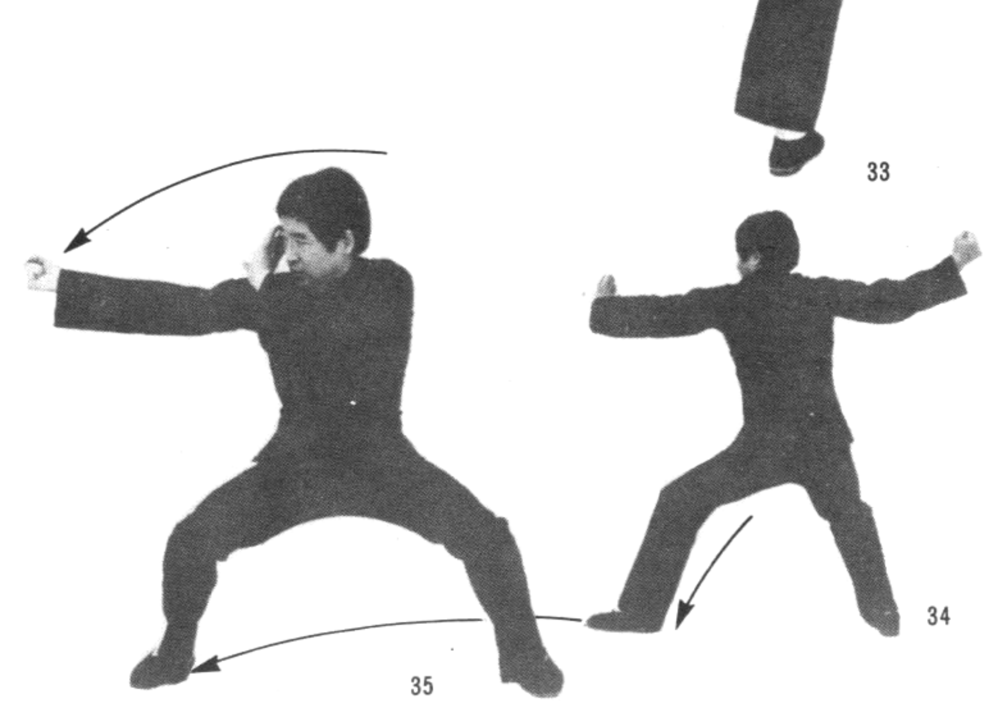
保持獨立式的姿勢，左手擺出螳螂手（左膝的高度）。（照片33）

第二十一式 馬式右劈軋

①先把身體朝左方扭轉，左脚放下，右拳朝上揮起。（照片34）

②接着，右脚朝左脚的前方跨出一步，形成騎馬式，同時右拳（小指側）從上方打下來，左掌立在臉前。（照片35）

33



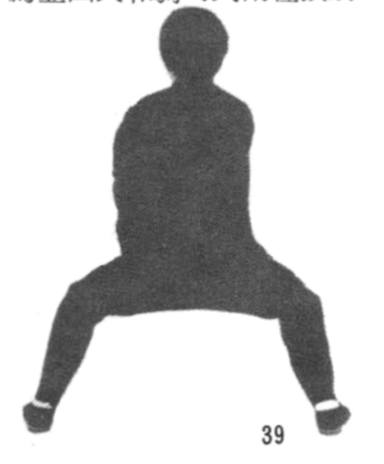
35

34

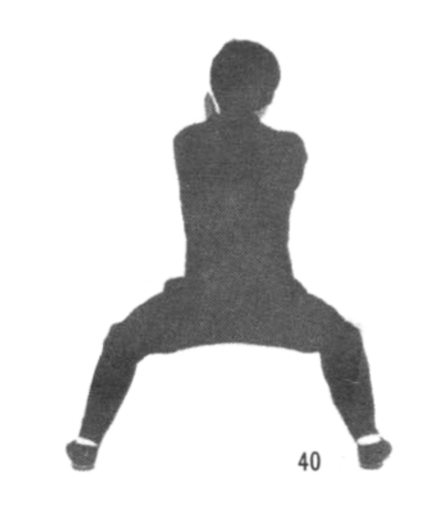
第二十四式 馬式右斜掌

從前式把臉轉到九十度的方向，作成騎馬式，右掌撞出，左拳擺在腰上。（照片39）

（**注意**） 此種形式可分爲登山式和騎馬式兩種派別。



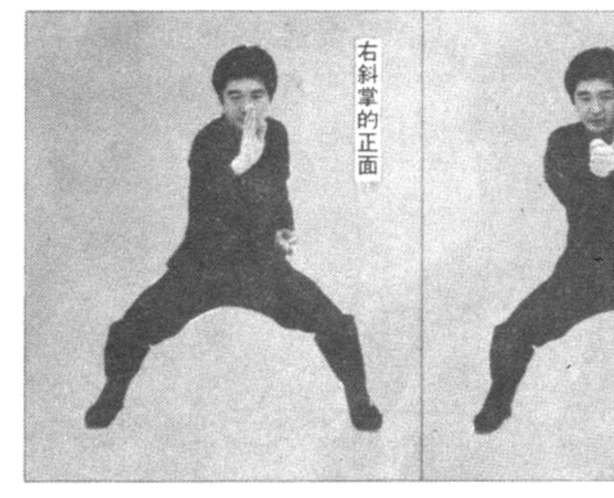
39



40

第二十五式 馬式正補捶

和前式同方向，保持騎馬式，左拳用縱拳法撞出去，右掌附著在左手臂內側，立在臉前。（照片40）





第三路

第二十六式 雙刀左揪腿



41

①身體在原地向右方扭轉，舉起左脚跟，雙手分開，把肘部彎曲，左掌朝內，右掌朝外，左掌直立在臉前。（照片41）

②雙掌（小指側）朝前方水平方向打過去，左脚從後方劃曲線地伸到前方。（照片42）

（**注意**）　打出左掌時，同時把右掌打至左手下方，此種動作，必須左手掌心朝下（稱爲陰掌），右手掌心朝上（稱爲陽掌）。掃腿（揪腿）時，是七星式的姿勢。



42

第二十七式 雙刀右揪腿

①身體朝左方扭轉，舉起右脚跟，雙肘彎曲，和前式保持左、右對稱之姿勢。（照片43）

②雙掌朝水平方向打出去，同時，右脚從遠方作弧度地移動。（照片44）

（**注意**）　這一式，和第二十六式除了左、右的方向相反以外，其餘的動作完全相同。



44

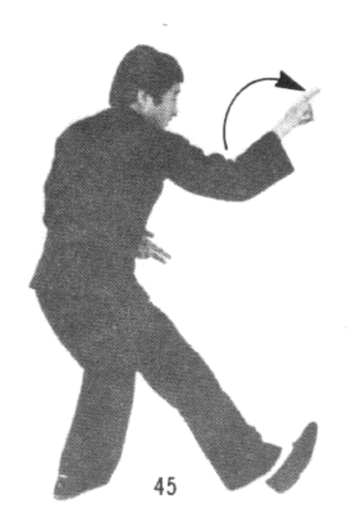


43

第二十八式 跨虎反捆手


46


47


45

朝上方跳躍，身體朝右側，右手稍微廻繞作成螳螂手，左手彈起，同時，用食指和中指朝前方撞出、着地後，並作成螳螂手，肘部要彎曲，形成螳螂捕蟬式的姿勢。

（**注意**）　此種動作要瞬間地快速進行，同時，跳起時也隱藏著踢膝蓋的技法。（照片45～47）



48

第二十九式 取眼撩陰腿

身體向左方扭轉，左手稍微在胸前廻繞，然後，用左脚突然跳起般地站起來，右手的食指和中指彈出去，同時，右脚好像彈起般地踢過去。（照片48～49）

（**注意**）　撞出去的右手，和踢出去的右脚，要同時進行，踢出去的右脚要在肚臍下方。

49



第三十式 獨立相擊掌

用左脚站立成獨立式，左掌立在臉前，用右掌背打左拳，然後合併在一起。（照片50）

第三十一式 刀手反衝爪

右脚朝前方跨出，作成登山式，右手擺出拘手，手背水平地朝前方打出。（照片51）

50

51

第三十二式 拼腿上圈捶

①左脚拉近右脚，膝蓋彎曲，身體放低，雙手在前方交叉，左手在內側，手掌朝外。（照片52）

②左脚快速地提起，成爲獨立式，右拳對著左前方揮過去，右腕放在左掌上。（照片53）



53



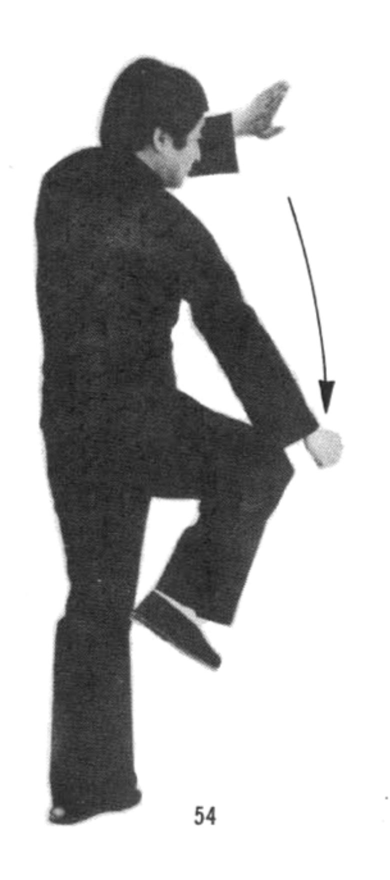
52

第三十三式 獨立下截捶

以獨立式的姿勢，右手對著右膝上方打下去。（照片54）



55

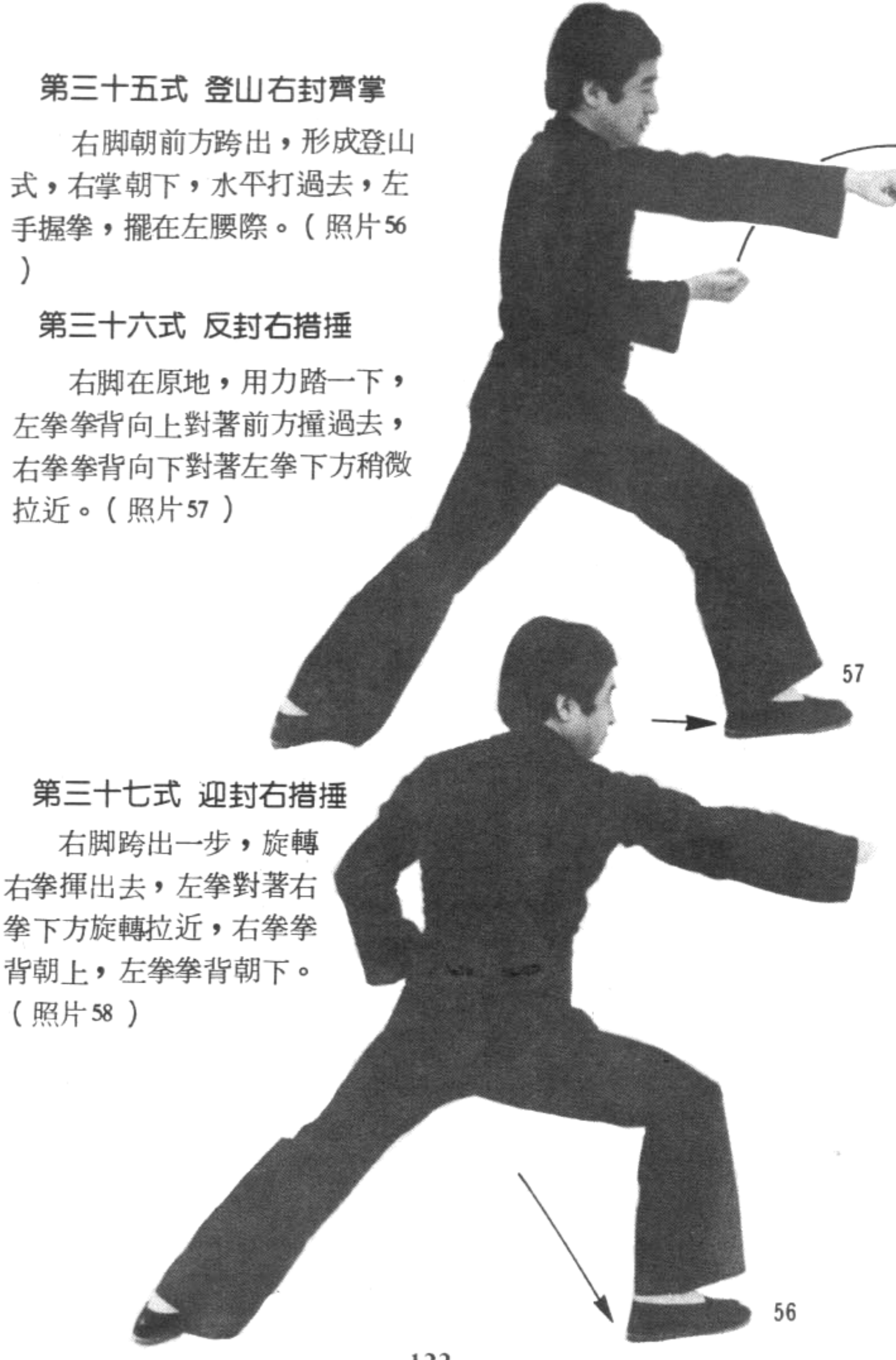


54

第三十四式 獨立上挑捶

以獨立式的姿勢，右手拉回來，對著臉前向上揮拳。（照片55）

（注意） 撞起來之右拳，不能超過頭的高度，此時，左手握拳放在胸前或拉回腰際。



第三十五式 登山右封齊掌

右脚朝前方跨出，形成登山式，右掌朝下，水平打過去，左手握拳，擺在左腰際。（照片56）

第三十六式 反封右措捶

右脚在原地，用力踏一下，左拳拳背向上對著前方撞過去，右拳拳背向下對著左拳下方稍微拉近。（照片57）

第三十七式 迎封右措捶

右脚跨出一步，旋轉右拳揮出去，左拳對著右拳下方旋轉拉近，右拳拳背朝上，左拳拳背朝下。（照片58）

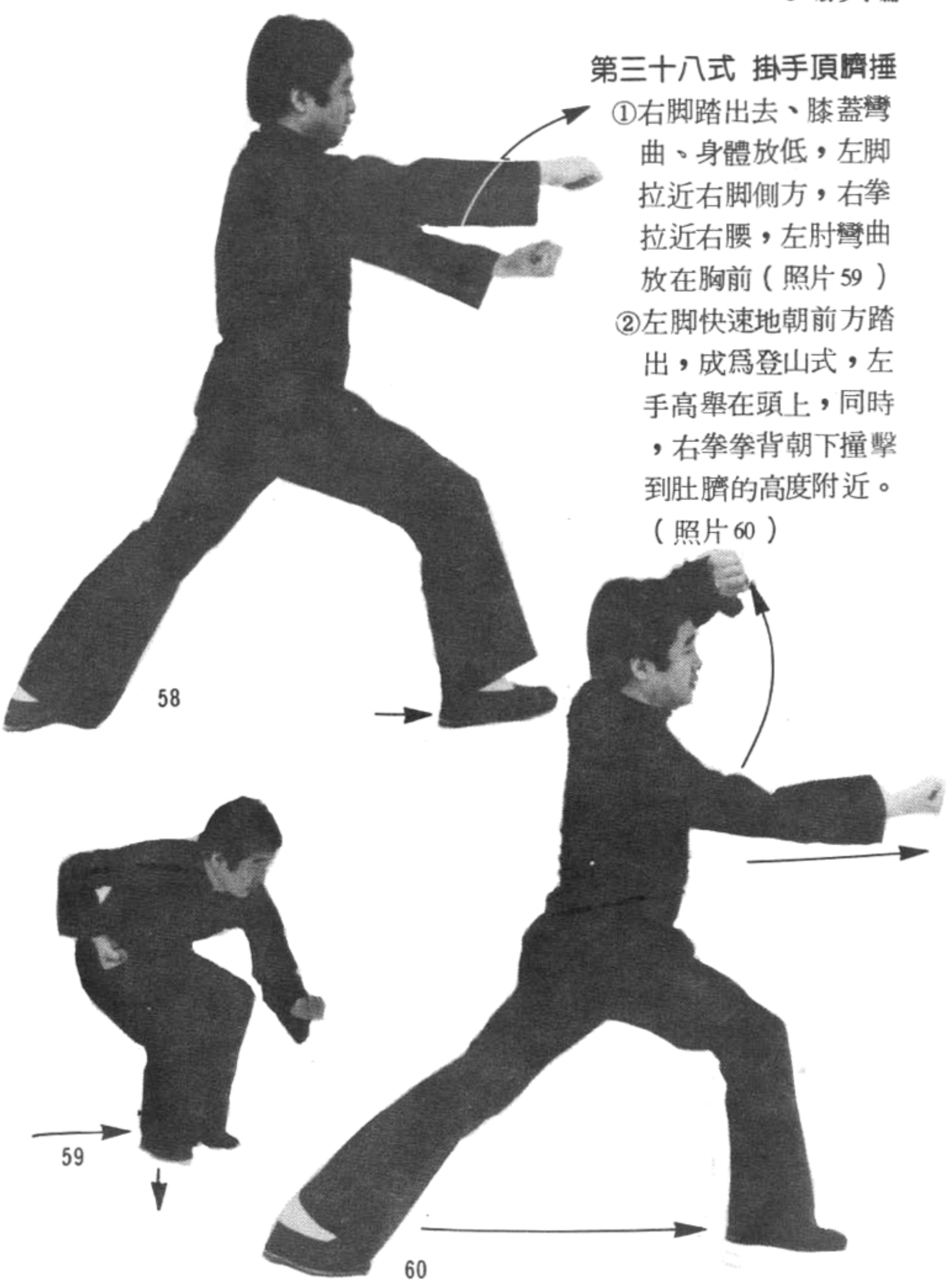
57

56

第三十八式 掛手頂臍捶

①右脚踏出去、膝蓋彎曲、身體放低，左脚拉近右脚側方，右拳拉近右腰，左肘彎曲放在胸前（照片59）

②左脚快速地朝前方踏出，成爲登山式，左手高舉在頭上，同時，右拳拳背朝下撞擊到肚臍的高度附近。（照片60）



58

59

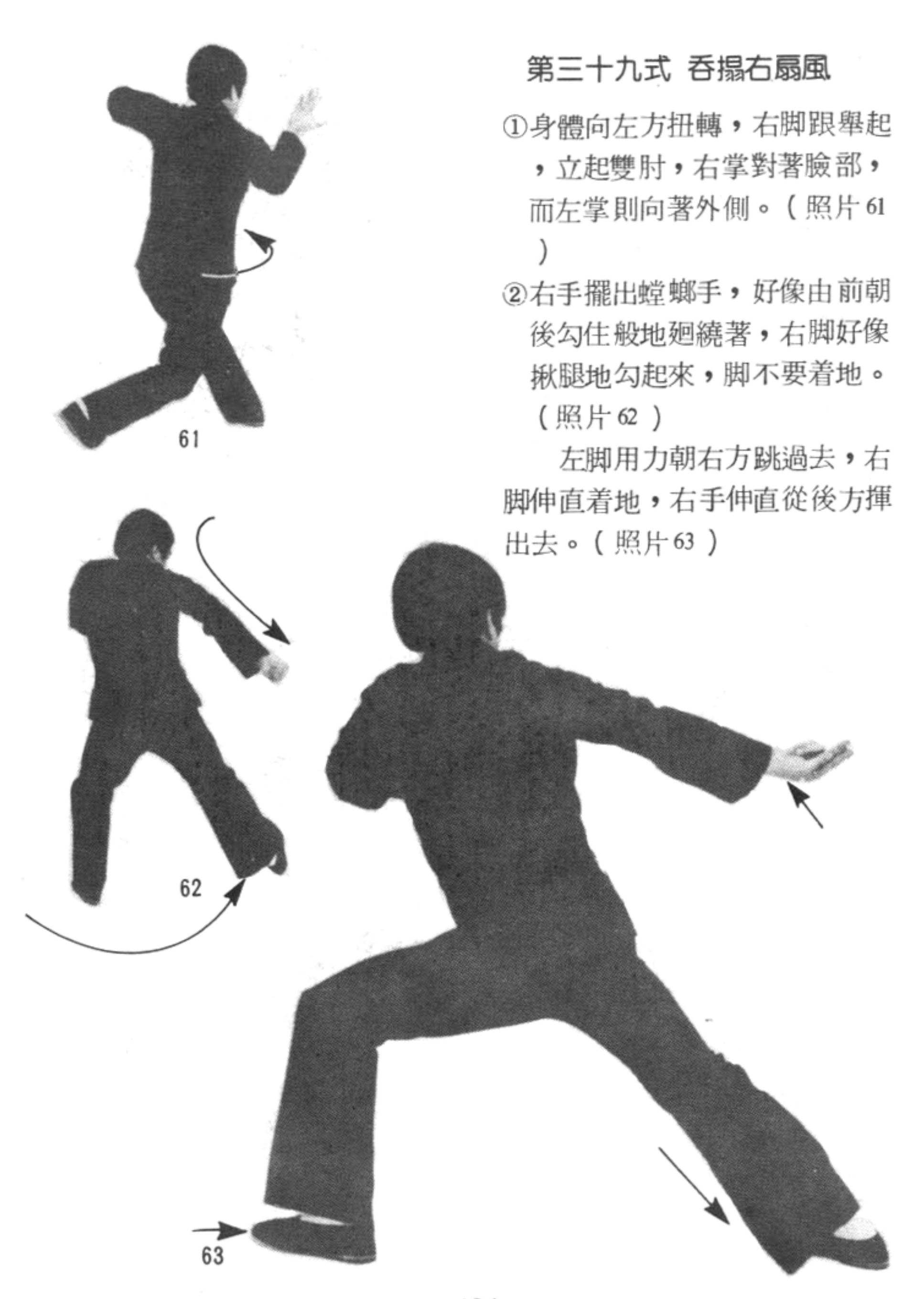
60

第三十九式 呑搧右扇風

①身體向左方扭轉，右脚跟舉起，立起雙肘，右掌對著臉部，而左掌則向著外側。（照片61）

②右手擺出螳螂手，好像由前朝後勾住般地廻繞著，右脚好像揪腿地勾起來，脚不要着地。（照片62）

左脚用力朝右方跳過去，右脚伸直着地，右手伸直從後方揮出去。（照片63）

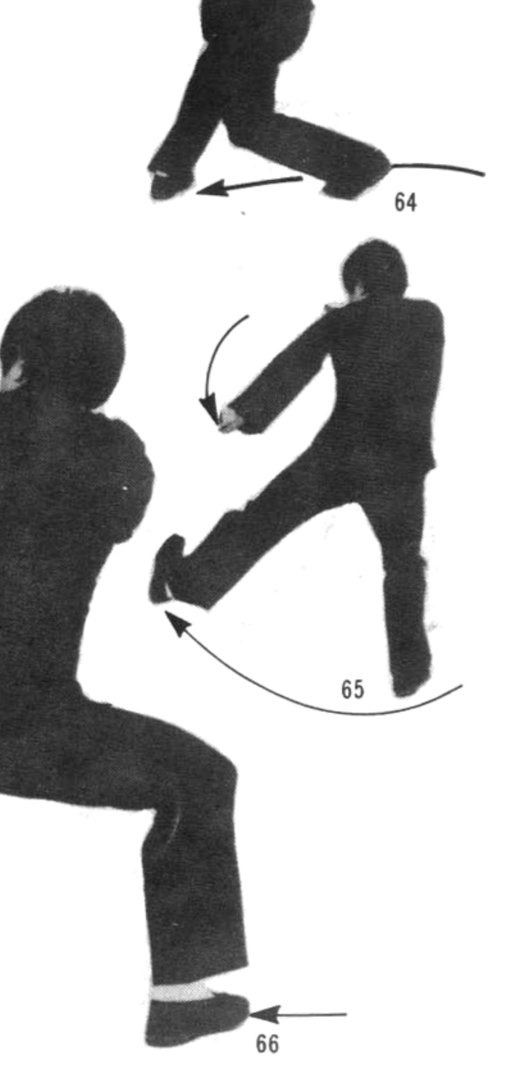


第四十式 吞搨左扇風

①轉到後方、右脚從脚跟處踏出去，舉起左脚跟，雙手和前式相同地擺架。（照片64）

②左手擺出螳螂手，好像從前方朝後方勾住般地繞著，左脚擺出揪腿，然後，把脚抄起。（照片65）

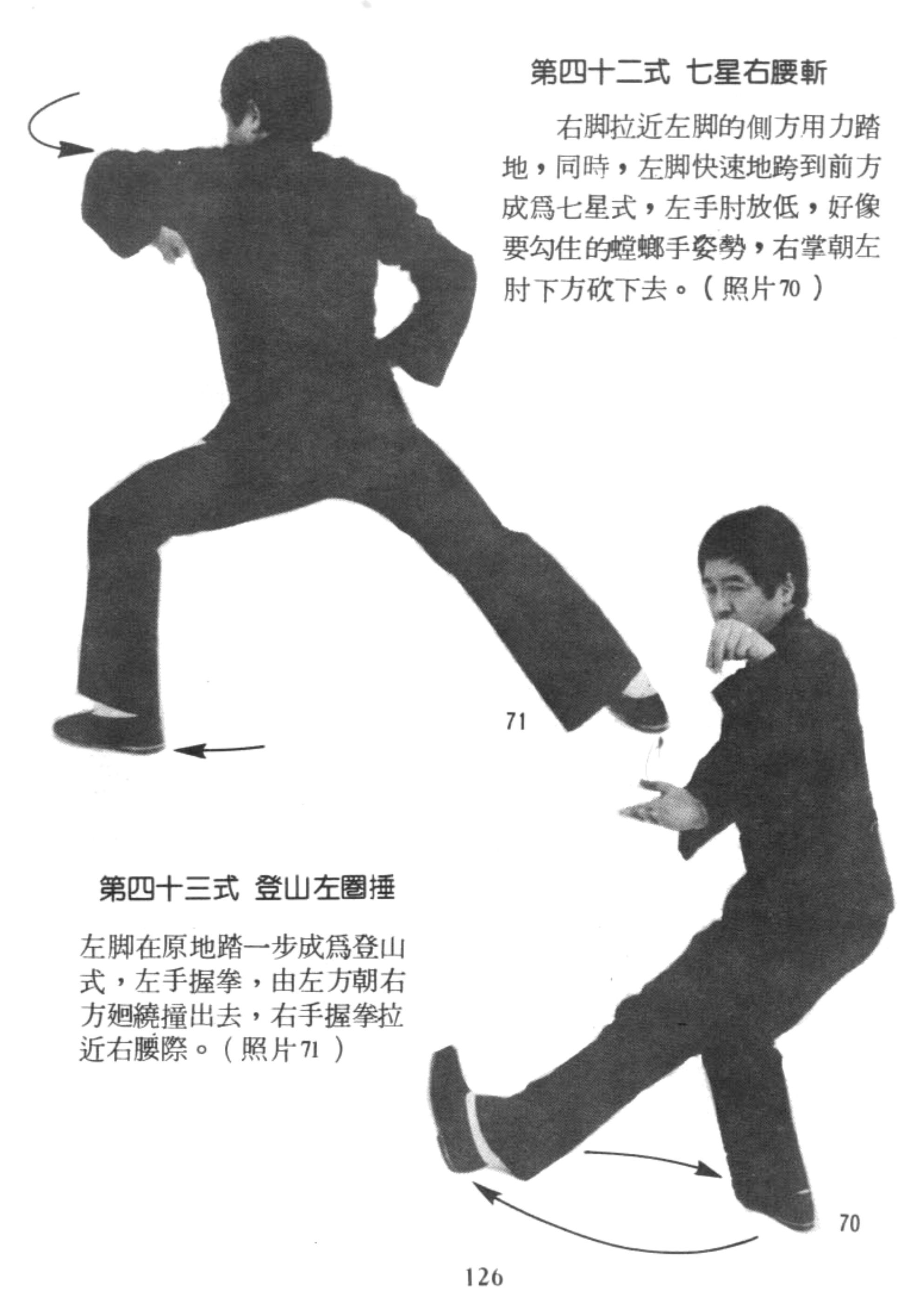
③右脚用力踏地，朝左方跳過去，左脚伸直着地，同時，左手伸直過去。（照片66）



64

65

66



第四十二式 七星右腰斬

右脚拉近左脚的側方用力踏地，同時，左脚快速地跨到前方成為七星式，左手肘放低，好像要勾住的螳螂手姿勢，右掌朝左肘下方砍下去。（照片70）

第四十三式 登山左圈捶

左脚在原地踏一步成為登山式，左手握拳，由左方朝右方廻繞撞出去，右手握拳拉近右腰際。（照片71）

71

70

第四十一式 呑搧右扇風

①身體左方扭轉，左脚跟舉起，雙手如前式①的動作一樣地擺架。（照片67）。

②右手擺出螳螂手，好像由前方勾住後方般地繞著，右脚作揪腿法。（照片68）。

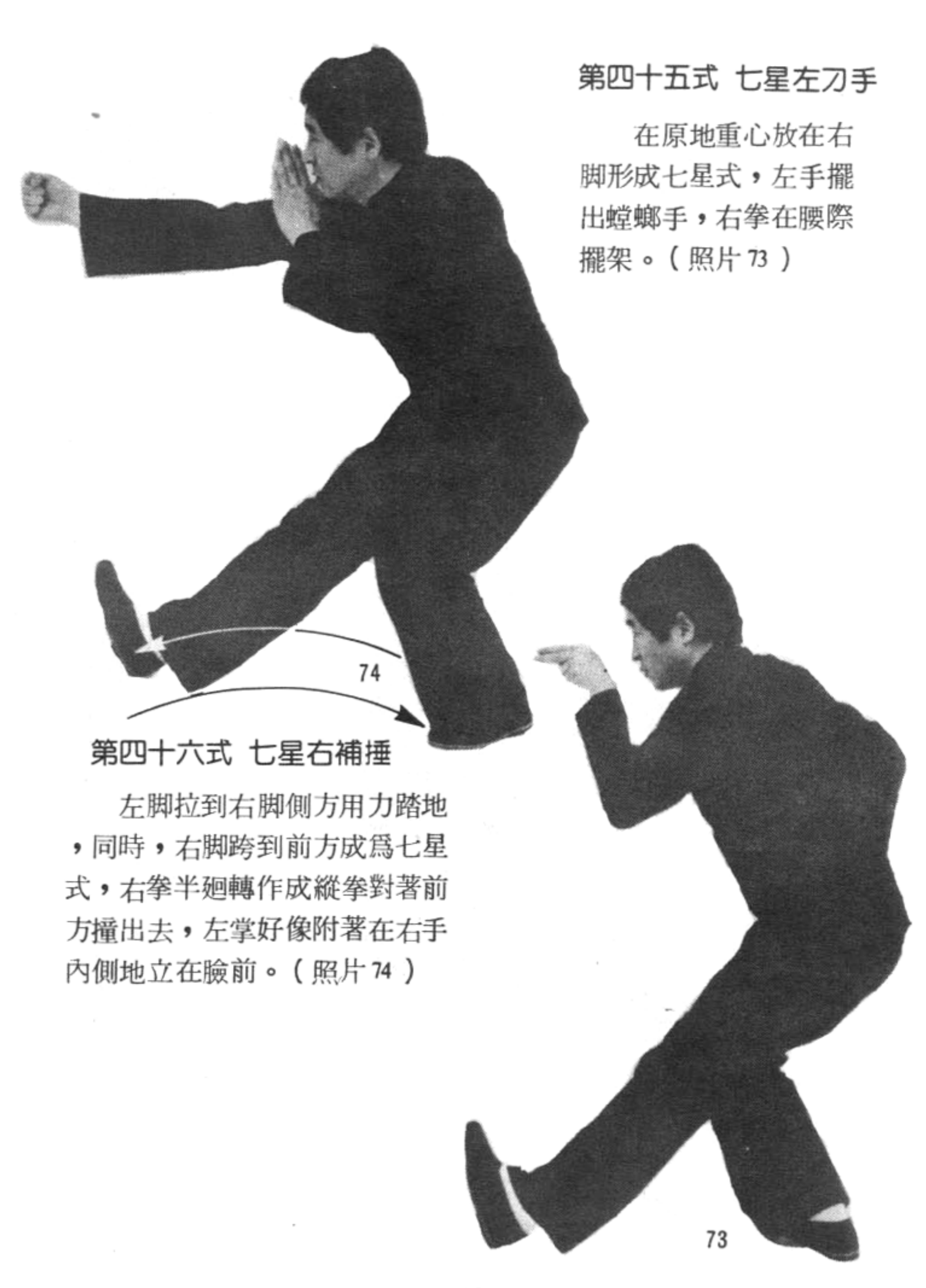
③左脚用力踏地朝右方跳過去，右脚伸直着地，右手從後方伸直揮出去。（照片69）



67

68

69



第四十五式 七星左刀手

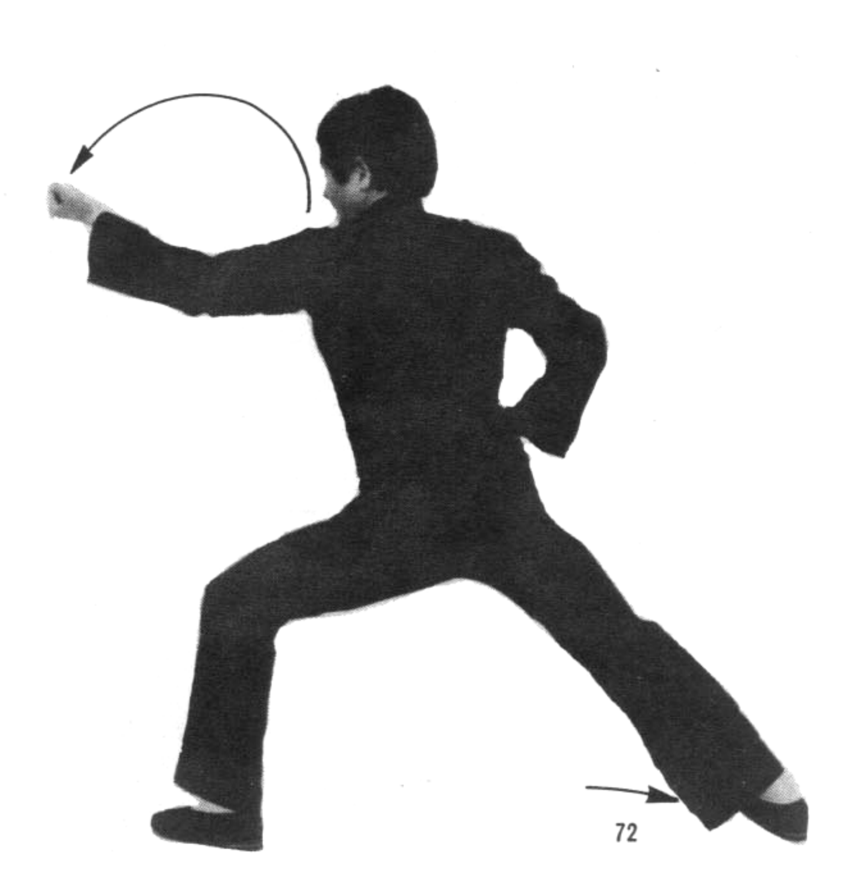
在原地重心放在右脚形成七星式，左手擺出螳螂手，右拳在腰際擺架。（照片73）

第四十六式 七星右補捶

左脚拉到右脚側方用力踏地，同時，右脚跨到前方成爲七星式，右拳半廻轉作成縱拳對著前方撞出去，左掌好像附著在右手內側地立在臉前。（照片74）

第四十四式 登山左崩捶

保持登山式的姿勢，用前式的圈捶法拉回左拳，以弧形對著前方打過去，右拳則擺在腰際。（照片72）



第四十七式 螳螂捕蟬式

①②身體由左方轉到後方，右脚彎曲、和左脚之膝蓋內側合併、左手之食指和中指戳出去，右手在胸前擺出螳螂手。（照片75～76）

③身體的方向保持原狀、右脚恢復原位立成跨虎式、左手擺出螳螂手。（照片77）

75



76

77

第四十八式 收式

右脚拉近左脚、膝蓋伸直、面向正前方成立正式、雙手自然地伸直垂放在身體兩側、結束全部之動作。（照片78～80）



80



79



78

崩步拳的特徵

一氣呵成

崩步拳從開始到結束，動作要連貫不能中斷，稱爲一氣呵成。呼吸也要自然，防禦時吸氣，而出擊時則爲呼氣。

上下連環

所謂上下連環，就是指手脚的配合動作，用掌打喉嚨，同時，掃腿或用手指戳眼睛、踢睪丸等動作，都要互相配合。

攻防一體

在崩步拳中，防禦對方之攻擊，同時採取反擊之技法是：用一隻手擋住對方的攻擊，立刻再用另一隻手攻擊對方。

剛柔相濟

崩步拳是剛強和柔軟的技法混合編成的。雖然軟，却不像太極拳那麼緩慢。崩步拳中柔軟技法有：「腰斬」、「螳螂捕蟬」、「刁手」、「措捶」等。

出手快速、步法輕快

崩步拳和螳螂拳的出手和步法，都很快，而且，勇猛、果敢；出手有威力、步法的重心穩。

長短兼顧

所謂長，即是遠距離交戰；所謂短，即是短距離的交戰。崩步拳所包含的技法，不偏向任何一方，當敵人距離遠時，便跳過去攻擊；如果距離近時，則快速地放低身體或用手肘攻擊。

4　領崩步拳篇
(對練篇)



解說・領崩步拳

在此要解說的領崩步拳中之「領」，即是「併在一起、貼在一起、和擋住」等的意思。領崩步拳是二人對練，其中一方使用崩步拳的形式時，另一方要配合其動作和技法。因此，必須要了解崩步拳所包含之技法用途、勤加練習，方能熟悉各種技法在時間或距離上的運用。

在中國拳法的各個門派中，大半先學習一個人所作的形式，繼而練習二個人的形式，一般稱爲「對打」或「對練」。

學習拳法時，必須注意的是「功」和「意（技術）」。功是指所學得之每一種技法的威力，而意則是正確技術的使用方法，倘若缺其一，在實戰上即略遜一籌！

學習拳法時，一定要同時學習「功」和「意（技術）」，中國自古以來，各門派的拳法中流傳「先求功、再學術，然後才能體會拳法」或「練技不練功，則一切功虧一簣」等拳諺。

由於各門派獨特的秘傳練習法，所以，學習「功」，最重要的是要有正確的姿勢，然後，反覆地練習正確的基本技法，就能達到某一程度的威力。

而且，學習正確的意「技術」時，必須體會老師的指導，領悟先人經驗累積而成的技法，努力不懈，即能練得一身精純的技術。

練習時的注意和要領

①領崩步拳的動作大概和獨自練習時的動作一樣；獨自練習時，正如學習楷書一般，要正確地一步一步進行。領崩步拳中「拼腿上圈捶」「掛手頂臍捶」等的動作，則省略不加以探討。

②開始練習時，不要作太多的動作，慢慢地練習，最後，才將全部的動作，連貫地作，比較容易記得，就武術的觀點而言，也比較有效率。

③要練習領崩步拳，則要先練習崩步拳獨練動作。獨練是練習的基本，好比一棵樹木的主幹那麼重要，而兩人對練的動作，則是枝葉

。在二人相對練習時，要配合對方的體格、距離、速度等，有時，可能會破壞正確的姿勢，所以，要經常練習獨練的動作，才能學習到正確的姿勢。

④領崩步拳的動作，是由一方（設甲方）作崩步拳的第一路進行，而另一方（設乙方）則配合甲方的動作（稱爲領拳）而成爲第二路；然後，甲又配合乙的動作成爲第三路，乙再配合甲的動作成爲第四路，最後，甲再配合乙的動作而結束整個拳法。

第一路	甲……崩步拳	乙……領拳
第二路	甲……領拳	乙……崩步拳
第三路	甲……崩步拳	乙……領拳
第四路	甲……領拳	乙……崩步拳





1



2



3

領崩步

第一路

第一式 中平双蓄勢

①甲乙二人要保持大約二步的距離，面向正前方站立。（照片 1 ）

②同時把雙掌朝前方推出，舉行開門式禮式。（照片 2 ）

③雙手握拳放在腰上，臉轉向對方互相注視。（照片 3 ）

第二式 跨虎斜步捶

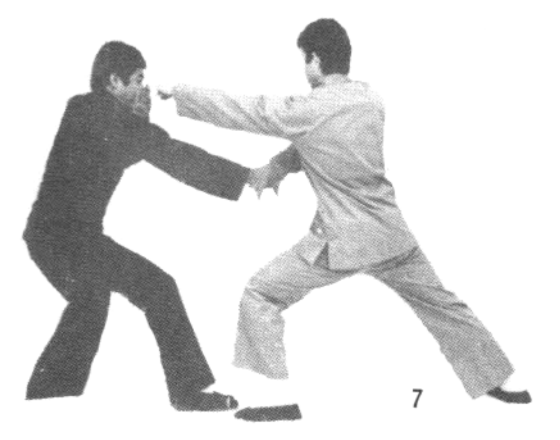
①乙的右脚前進一步，用右拳攻甲。（照片 4 ）

②甲的左脚移動到左方，用左掌揮開乙的右手。（照片 5 ）

③立刻把右脚移到右方，成爲虛式，用右拳擊乙的側胸。（照片 6 ）

（**注意**） 甲的動作要一口氣做完。


6
4
5



7

8

9



第三式 螳螂捕蟬式

①乙要從上方掃開甲的右拳、乙的右脚後退、左脚踏出前方、用左拳撞甲。（照片 7 ）

②甲的右手從內側繞過去擋住乙的右手、身體向右方扭轉，用左手指戳乙的眼睛。（照片 8 ）

③甲的左手放在乙的左手上，立刻用左脚踢乙的睪丸，乙則用右拳從上方把甲的左脚背拍下來。（照片 9 ）

第四式 登山左揷掌

①乙的左脚退後躲開甲之攻擊，然後踏出右脚，用右拳撞甲。（照片 10 ）

②甲用左手由內側擋住乙的右手。（照片 11 ）

③然後，在乙的手內側滑動著，踏出左脚，用手掌打乙的胸部。（照片 12 ）



12

11

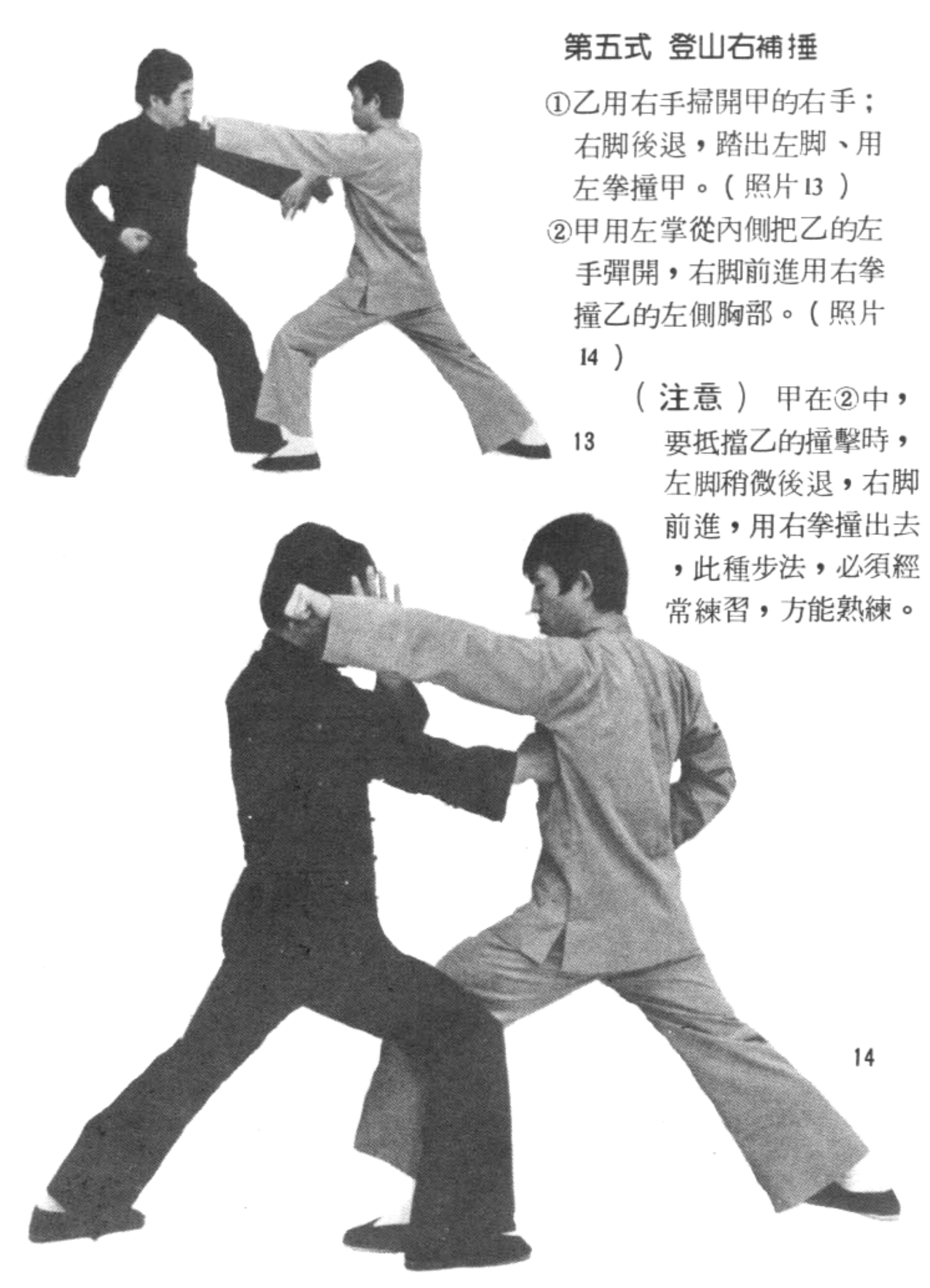
10

第五式 登山右補捶

①乙用右手掃開甲的右手；右脚後退，踏出左脚、用左拳撞甲。（照片13）

②甲用左掌從內側把乙的左手彈開，右脚前進用右拳撞乙的左側胸部。（照片14）

（注意）甲在②中，要抵擋乙的撞擊時，左脚稍微後退，右脚前進，用右拳撞出去，此種步法，必須經常練習，方能熟練。



13

14



第六式 縱跳封統捶

①乙的左脚後退，用右手掃開甲的右手。（照片15）

②甲的右手旋繞抓住乙的手腕。（照片16）

③左脚跳出去一大步，用左拳撞乙的臉。（照片17）

17



15

16



18

第七式 入環右疊肘

①乙用左手從下方把甲的左手彈起來。（照片18）

②甲揮繞右手，抓住乙的右手腕，把自己的手肘放在乙伸直的左肘上，身體放低；然後，乙的身體也放低，躲開甲的攻擊。（照片19）

第八式 入環右崩捶

①甲的右手使用崩捶法打乙的臉。（照片20）

②乙用右手彈起甲的右手。（照片21）

③甲、乙同時分開在左右兩側，成爲虛式。（照片22）

19

22

21

20

23

第二路

第九式 背踢雙撥掌

①甲的右脚踏出一步，用右拳撞乙。

②乙用右足底踢甲的右膝，用右手彈起擋住甲的右手，同時，用左拳打甲的臉或胸部。（照片23）



24

26

第十式 馬式雙馭手

①甲縮起右脚躲開乙的左脚，用右手揮掃乙的左手。（照片 24）

②甲的右脚踏在後方，立刻跨出左脚，用左拳撞乙。（照片 25）

③乙用右手掃開甲的左手，抓住手腕，左手從下方附著在甲的左肘上，右脚踏地，右手在上下壓，左手舉起來撞甲的手肘。（照片 26）



25



第十一式 登山刀劈捶

①甲縮回左手躲避乙的攻擊，用右拳撞乙。（照片27）

②乙用左手從內側擋住甲的右手，用右拳（小指側）打甲的頭部。（照片28）

第十二式 右拘摟採手

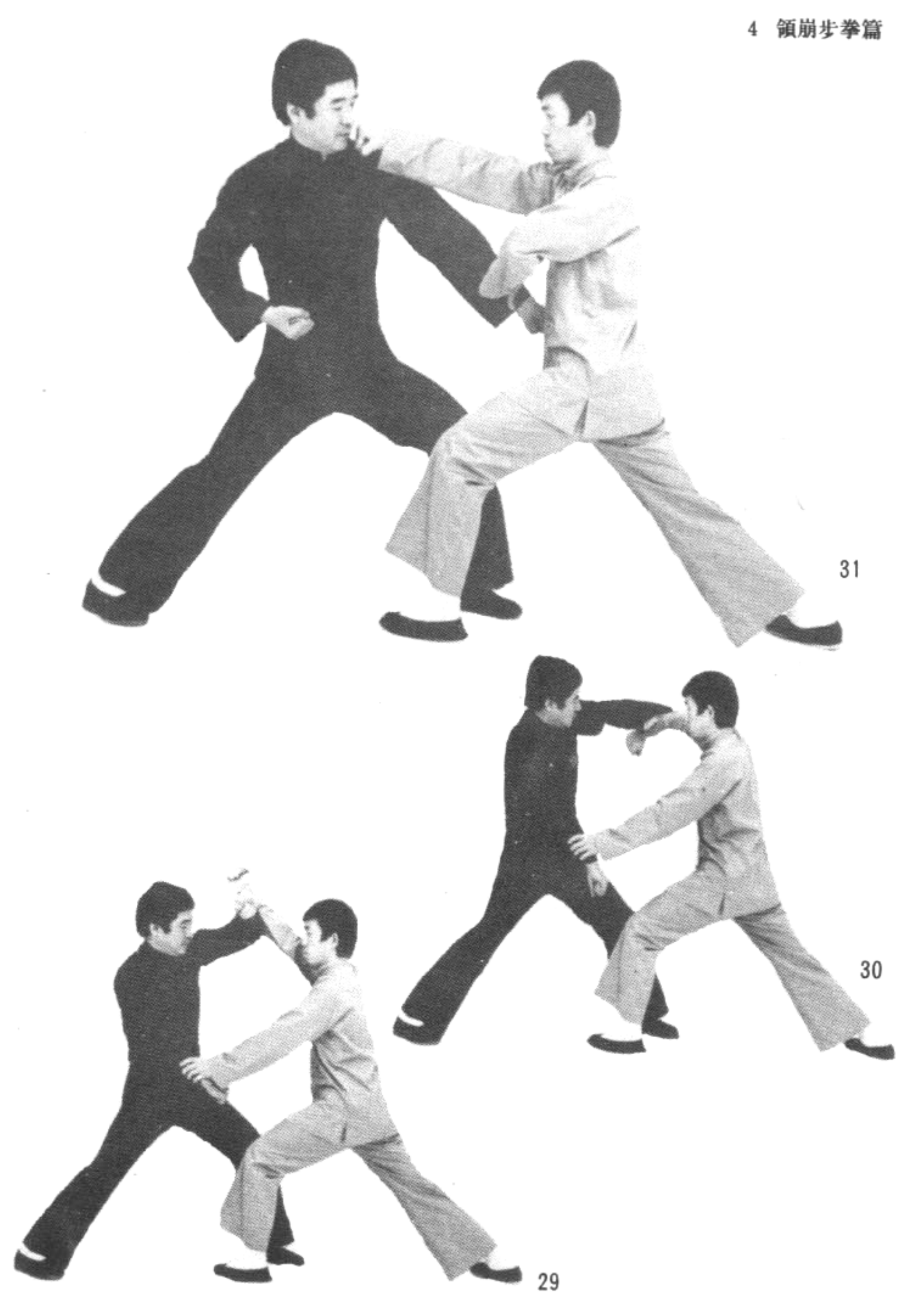
①甲的左手從斜內側彈起乙的右手。（照片29）

②乙用被彈起的右手繞到內側，躲避甲左手的攻擊。（照片30）

③乙再用左手擋住甲的右手，同時以右拳打甲。（照片31）

27

28



第十三式 跨虎翻車式

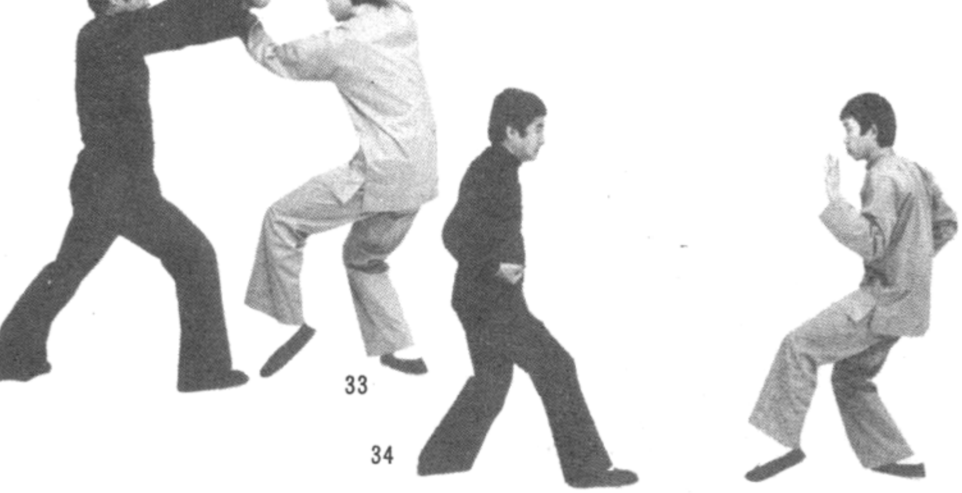
甲揮繞右手，從外側擋住乙的右手，乙滑動被擋住的右手伺機抓住甲的右腕，以崩步法接近甲，用左拳打甲的下顎。（照片 32 ）

第十四式 登山左插掌

①甲的左脚退後一步、用左手從下方擋住乙的左手。（照片 33 ）。

②甲縮回雙拳擺在腰上，乙擺好架勢。（照片 34 ）

32



33

34

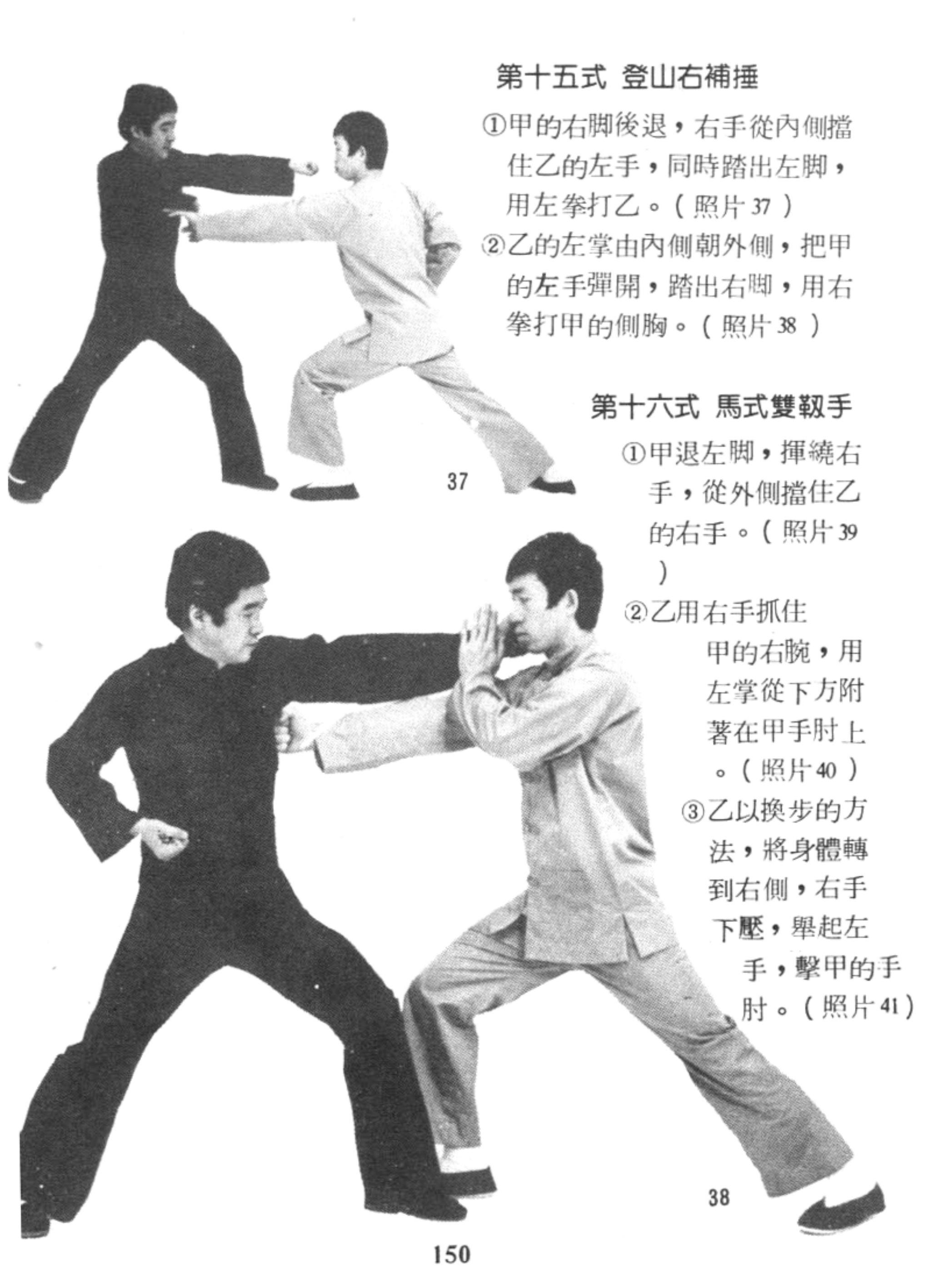
36



35

③甲用右拳攻乙、乙用左手從內側擋住甲的右拳。（照片35）

④乙踏出左脚、用左掌打甲的胸部。（照片36）



第十五式 登山右補捶

①甲的右脚後退，右手從內側擋住乙的左手，同時踏出左脚，用左拳打乙。（照片 37）

②乙的左掌由內側朝外側，把甲的左手彈開，踏出右脚，用右拳打甲的側胸。（照片 38）

37

第十六式 馬式雙轫手

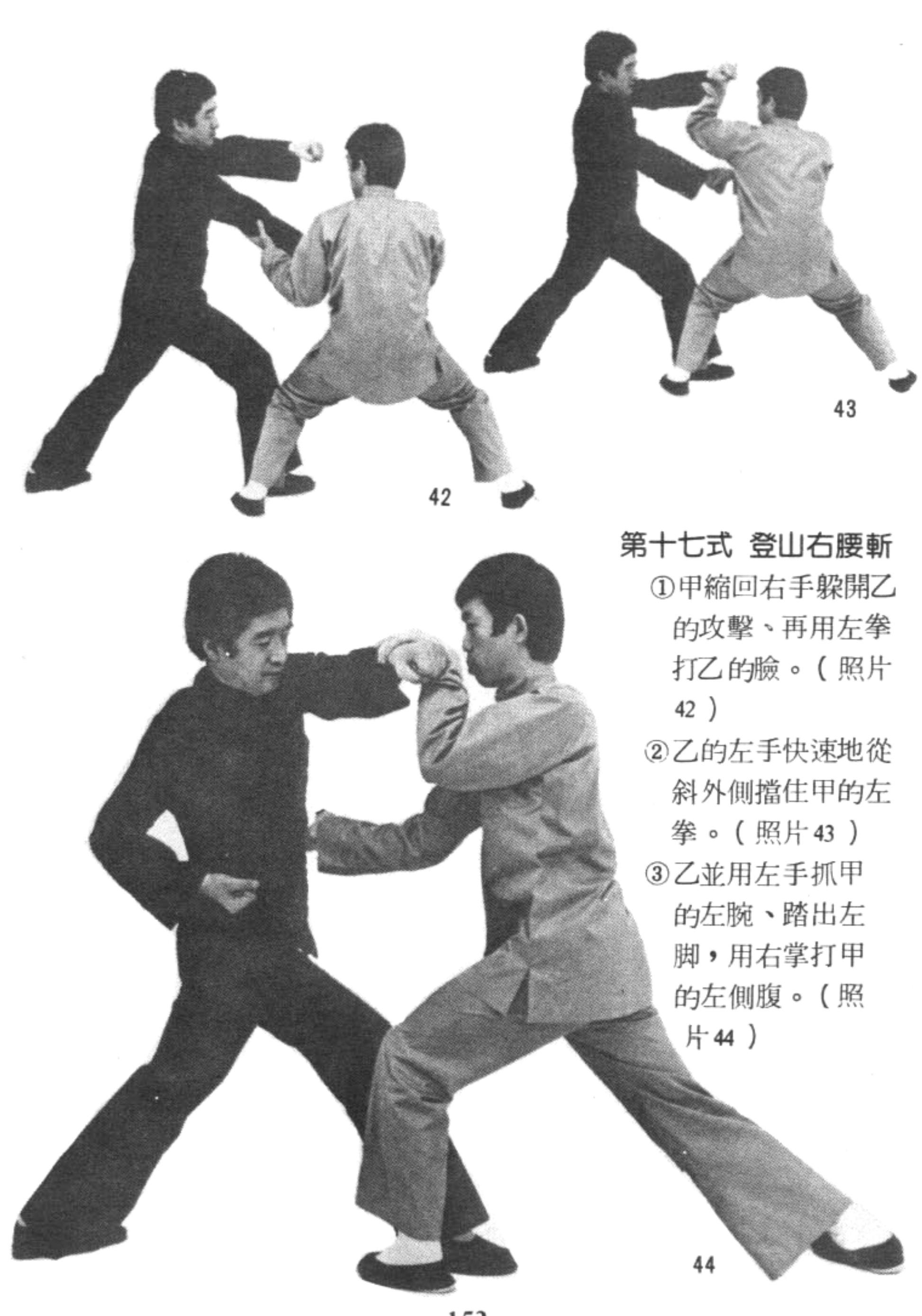
①甲退左脚，揮繞右手，從外側擋住乙的右手。（照片 39）

②乙用右手抓住甲的右腕，用左掌從下方附著在甲手肘上。（照片 40）

③乙以換步的方法，將身體轉到右側，右手下壓，舉起左手，擊甲的手肘。（照片 41）

38


41
40
39



42

43

第十七式 登山右腰斬

①甲縮回右手躲開乙的攻擊、再用左拳打乙的臉。（照片42）

②乙的左手快速地從斜外側擋住甲的左拳。（照片43）

③乙並用左手抓甲的左腕、踏出左脚，用右掌打甲的左側腹。（照片44）

44

47



第十八式 馬式左崩捶

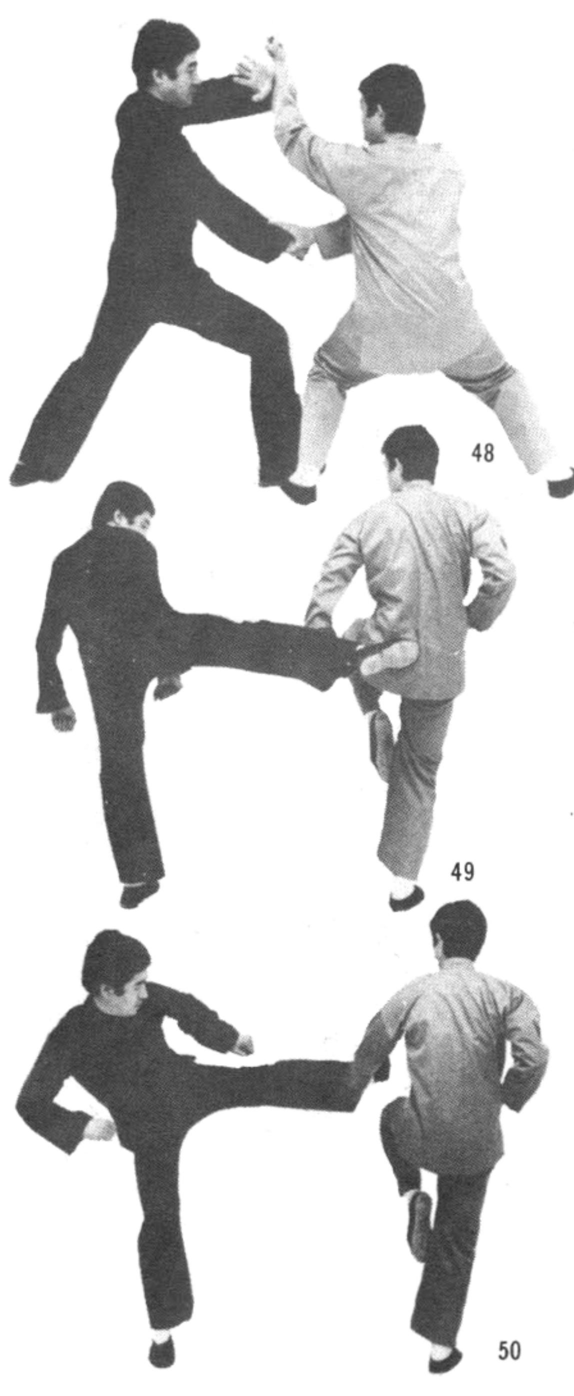
①甲舉起左脚，用左手從內側擋住乙的右手。（照片45）

46

②同時甲退左脚，用右拳打乙。（照片46）

③乙揮繞右手擋住甲的右手，再繞左拳、用崩捶法打甲的臉部。（照片47）

45



48

49

50

第十九式 提腿左刀手

①甲用左手從斜外側擋住乙的左手。(照片48)

②甲的左脚立刻前進半步，用右脚踢乙的側腹；乙拉起左脚、左手擺成拘手，勾住甲的脚。(照片49)

第二十式 獨立反提刀

甲放下右脚、用左脚踢乙、乙使用反拘手(手背)擋住甲的脚。(照片50)

第二十一式 馬式右劈軋

①甲踏下被擋住的左脚、用左拳打乙的側腹。(照片51)

②乙的左脚踏下來用左手擋住甲的右手。(照片52)

③右脚前進一步用右拳的小指側打甲的後頭部。(照片53)


53
52
51

第二十二式 坐盤左黏肘



54

①甲用右手由外側擋住乙的右手。（照片54）

55

②左腳後退躲避乙的攻擊；乙抓住甲的右腕、身體朝右側扭轉，腰部放低。（照片55）

56

③乙用左肘舉起甲的右手肘，並且撞擊。（照片56）

58



57

第二十三式 登山左拐肘

①甲的右手肘放低，使得乙的手肘朝向外側。（照片57）

②乙揮繞手肘躲開甲的肘部、左脚踏出去一步、用左肘撞甲的側胸。（照片58）

59

60

第二十四式 馬式右斜掌

①甲把右肘放低，把乙的肘部朝外彈出去。（照片59）

②左脚踏出左方一大步，右拳擺在腰部、左拳打乙。（照片60）

③乙用右掌從內側將甲的左手朝外彈出去，然後打甲的胸部。（照片61）

61

63



62

第二十五式 馬式正補捶

①甲用左手把乙的右手朝外側勾住，並用右拳打乙。（照片62）

②乙的右掌從外側把甲的右手朝外彈出去，用左拳打甲。（照片63）

64

65

第二十六式 雙刀左揪腿

①甲的左手掌從內側把乙的左手彈起來。（照片64 ）

②乙的左脚退後，用右拳打甲；甲扭轉身體，用右手擋住乙的右手，並且抓住乙的手腕。（照片65 ）

③甲用左手掌打乙的喉嚨，同時用左揪腿法掃乙的右脚。（照片66 ）

66

第二十七式 雙刀右揪腿

①乙用左右擋住甲的左手、右腳舉起躲開甲的掃腿。（照片67）

②乙的右腳朝後方踏下，用左拳打甲。（照片68）

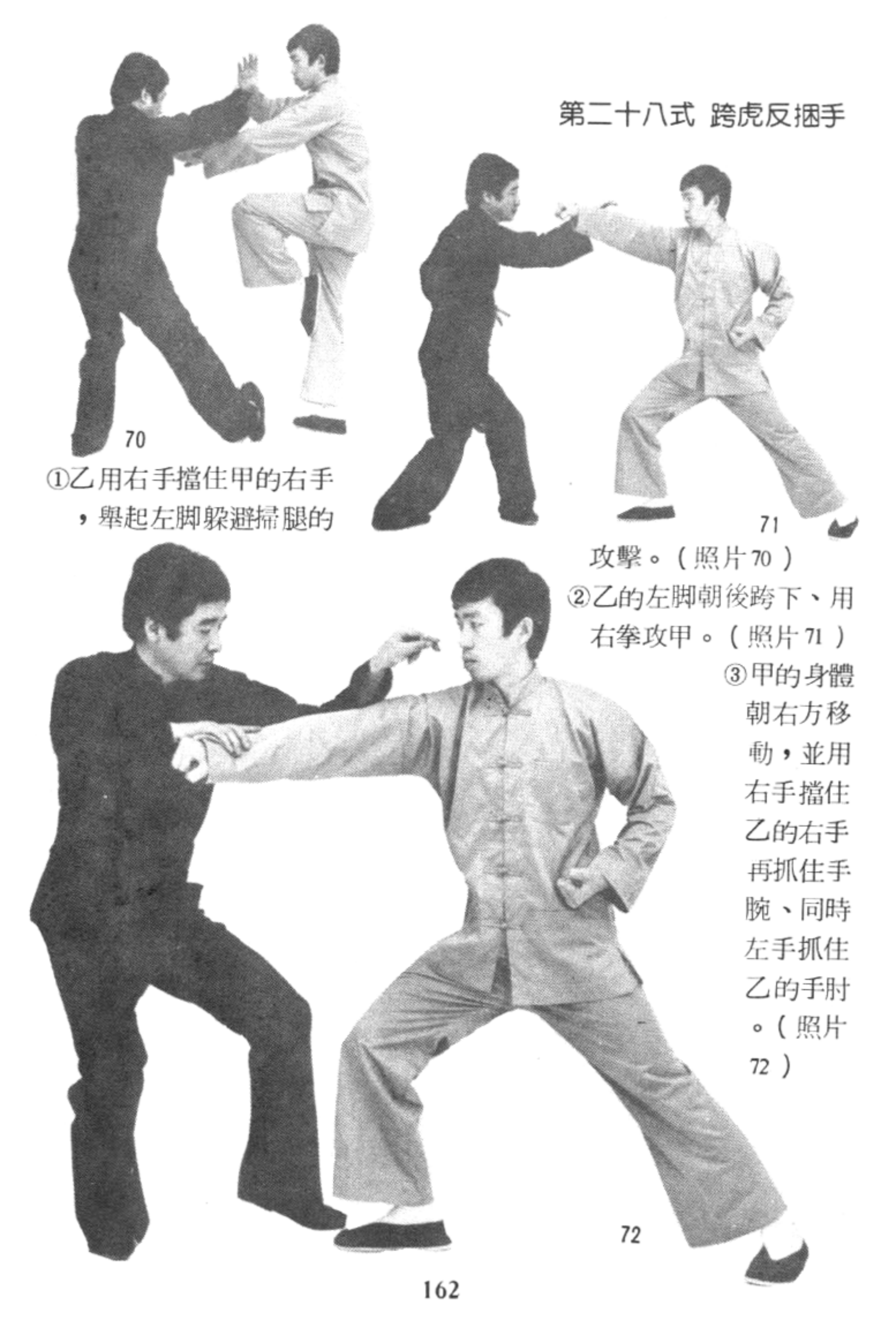
③甲用左手擋住乙的左手，再用右掌打乙的喉嚨，同時，用右腳掃乙的左腳。（照片69）

69



67

68



第二十八式 跨虎反捆手

70

①乙用右手擋住甲的右手，舉起左脚躲避掃腿的攻擊。（照片70）

71

②乙的左脚朝後跨下、用右拳攻甲。（照片71）

72

③甲的身體朝右方移動，並用右手擋住乙的右手再抓住手腕、同時左手抓住乙的手肘。（照片72）

第二十九式 取眼撩陰腿

①乙用左手的食指、中指戳甲的眼睛。（照片73）

②甲用左手從乙的左斜下方揮繞抵擋。（照片74）

③再用右手的食指和中指戳乙的眼睛，同時用右脚尖踢乙的睾丸。（照片75）



75

73

74



76

第三十式 獨立相擊掌

①乙用右手從斜下方擋住甲的右手，用左手擋住甲的右脚。（照片76）

②乙滑動右手躲避攻擊，然後握拳打甲的臉部。（照片77）

③甲的左掌從外側擋住乙的右手，用右掌摩擦乙的右腕且夾住手腕。（照片78）

（**參考**）　在③中，摩擦的部位，是右手拇指下側的痛處。



77

78

第三十一式 刁手反衝爪

甲用左掌擋住乙的右手，跨右脚，再用右掌背打乙的側胸。（照片79）

第三十二式 拼腿上圈捶

①乙後退，從上方揮繞著右手、躲避甲的右手攻擊。（照片80）

②乙的右脚踏近甲，用右拳攻甲。（照片81）

③甲用左手從內側勾住乙的右手、左脚接近右脚，揮繞拳頭打乙的太陽穴。（照片82）

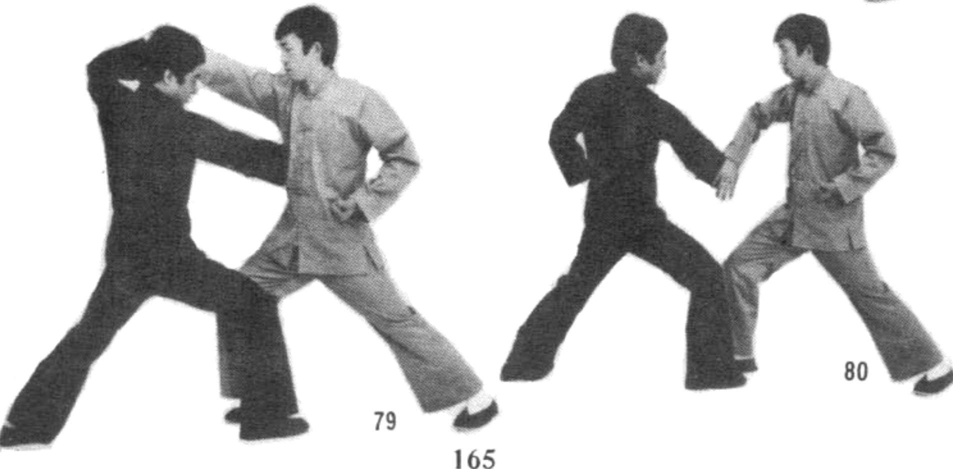
（參考） 獨練時，要舉起右脚；但對練時，則雙脚要站立。



82



81



79

80

第三十三式 獨立下截捶

①乙的身體放低，躲避甲的圈捶法。（照片83）

②用右拳打甲的腹部。（照片84）

③甲舉起右脚，用右手掃開乙的右手。（照片85）



83

84

85

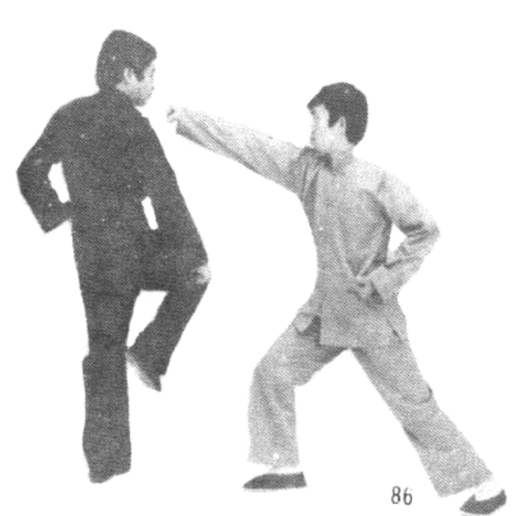
第三十四式 獨立上挑捶

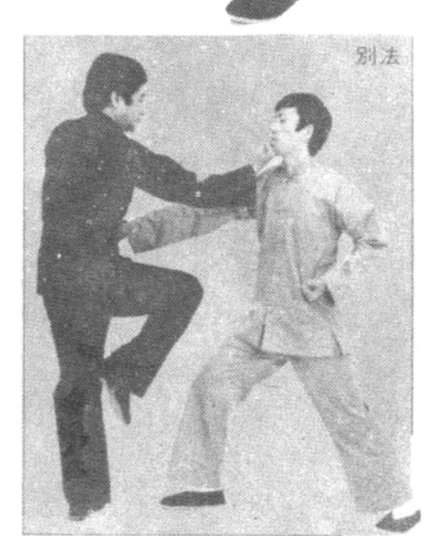
①乙拉回被擋住的右手，立刻用右拳擊甲的臉。(照片86)

②甲在原地朝上方揮繞右手，從內側把乙的右手朝外擋開。(照片87)

(參考) 在實戰時，利用前式把乙的右手掃開後，手要立刻收回，撞乙的下顎。

87


86





88

第三十五式 登山封齊掌

①甲以前式的方式，用右手擋住乙的右手，立刻再改用左手抵擋。（照片88）

②然後，用左手抓住乙的右腕、跨右脚，同時用右掌（小指側）打乙的側胸。（照片89）

第三十六式 反封右措捶

①乙的身體後退躲避甲的攻擊，揮繞右手使得甲的右手在外側。（照片90）

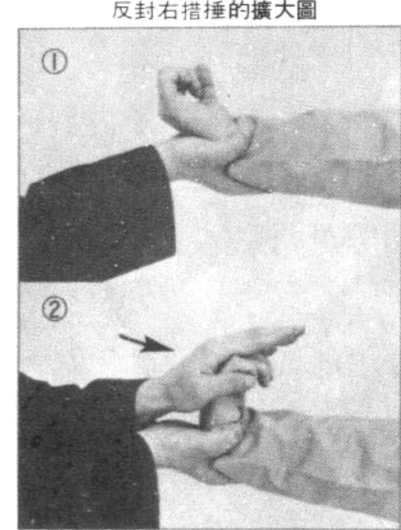
②甲不可離開乙的右手，揮繞右手，抓住乙的右腕，同時左手抓住乙的右手背。（照片91）

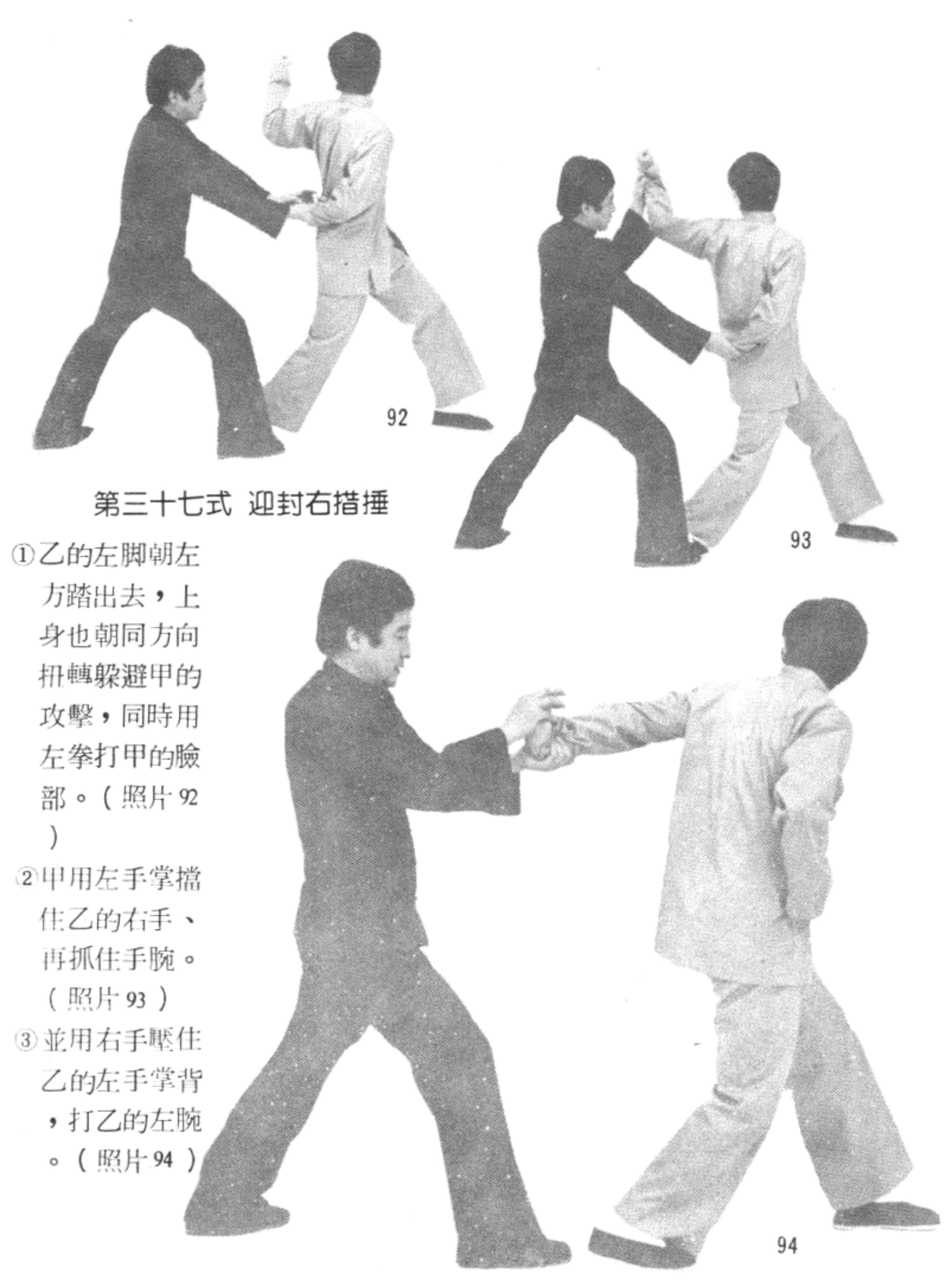
89

91



反封右措捶的擴大圖





92

93

第三十七式 迎封右措捶

①乙的左脚朝左方踏出去，上身也朝同方向扭轉躲避甲的攻擊，同時用左拳打甲的臉部。（照片 92）

②甲用左手掌擋住乙的右手、再抓住手腕。（照片 93）

③並用右手壓住乙的左手掌背，打乙的左腕。（照片 94）

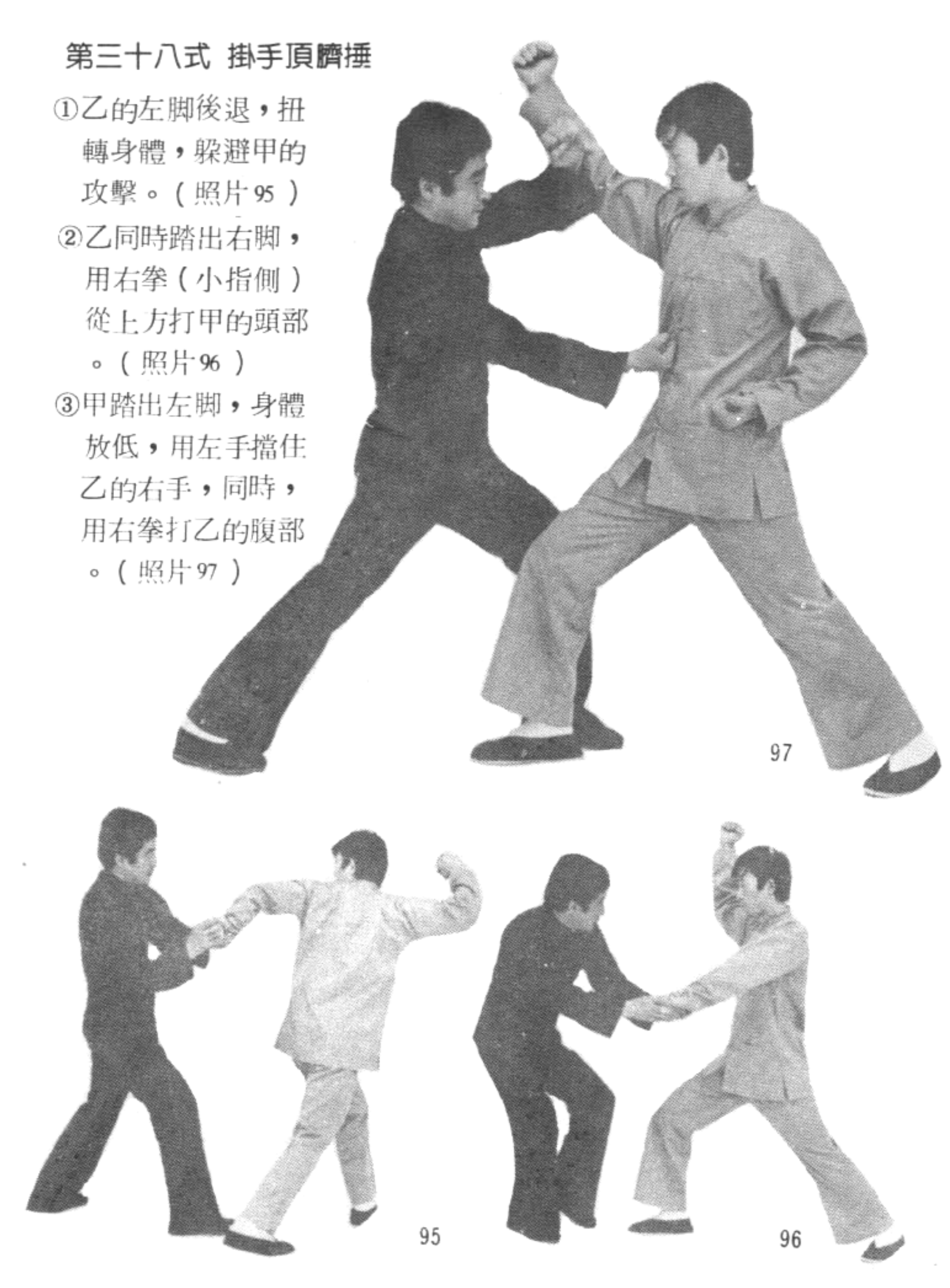
94

第三十八式 掛手頂臍捶

①乙的左脚後退，扭轉身體，躲避甲的攻擊。（照片95）

②乙同時踏出右脚，用右拳（小指側）從上方打甲的頭部。（照片96）

③甲踏出左脚，身體放低，用左手擋住乙的右手，同時，用右拳打乙的腹部。（照片97）



97

95

96

98

99

第三十九式 吞搨右扇風

①乙的右脚後退、左手由內側揮繞，擋住甲的右手。（照片98）

②乙同時用左拳攻擊甲、甲的身體扭轉，用左手擋住乙攻來的左手，抓住乙的手腕。（照片99）

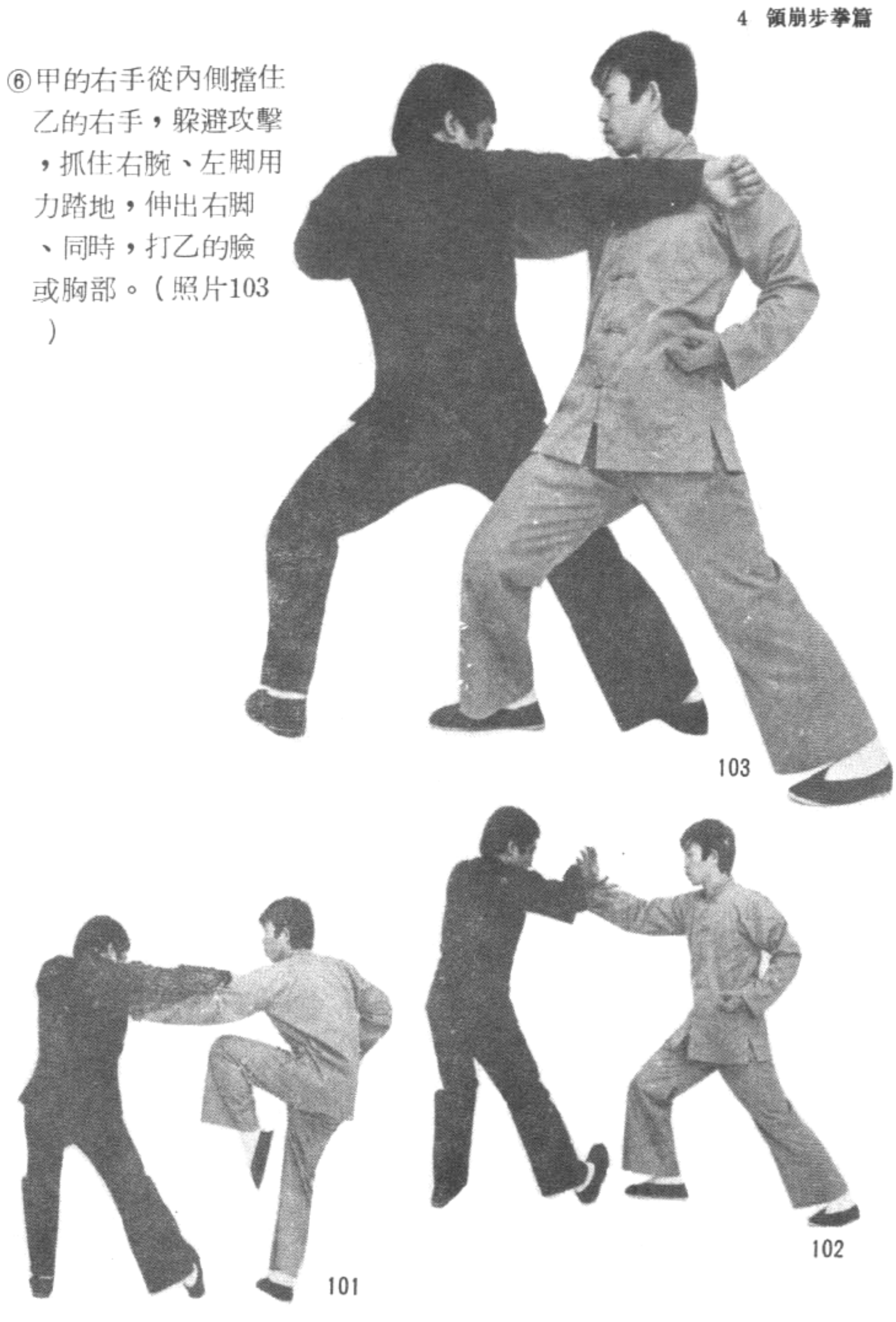
③甲將乙的左手拉近。用右手掌的側面打乙的喉嚨，再用右脚擋乙的左脚。（照片100）

④乙用右手擋住甲的右手，舉起左脚，躲避掃腿的攻擊。（照片101）

⑤乙的左脚朝後方踏下去，用拳打甲。（照片102）

100

⑥甲的右手從內側擋住乙的右手，躲避攻擊，抓住右腕、左脚用力踏地，伸出右脚、同時，打乙的臉或胸部。（照片103）



103

102

101

第四路

第四十式 吞搨左扇風


104


105

①乙用左手擋住甲的右手，舉起右脚躲避甲右脚的攻擊。（照片104 ）

②甲的身體朝向乙的方向成爲登山式的姿勢，撞出右手；乙的右脚踏下，身體朝右側扭轉，再立刻用右手擋住甲的右手，抓住甲的手腕。（照片105 ）

③用右手把甲的右手拉過來，用左手掌（小指側）打甲的喉嚨，用左脚掃甲的右脚。（照片106 ）

④甲用左手擋住乙的左手，舉起右脚躲避掃腿的攻擊。（照片107 ）

⑤甲朝後方踏下右脚，用左拳攻乙。（照片108 ）


106



⑥乙用右手從內側擋住甲的右手躲避攻擊，抓住手腕、右脚用力踏地，再伸出左脚跳到甲的背後，用左手打甲的臉部或胸部。（照片109　）

109

107

108

第四十一式 呑搨右扇風



110

112

111

113

①甲用右手從下方把乙的左手彈開，舉起左脚躲避乙的左脚。（照片 110 ）

②甲踏下左脚。（照片 111 ）

③右脚立刻退後（拔步的要領），用左拳打乙、乙則朝左方扭轉身體，並用左手擋住甲的手，抓住手腕。（照片 112 ）

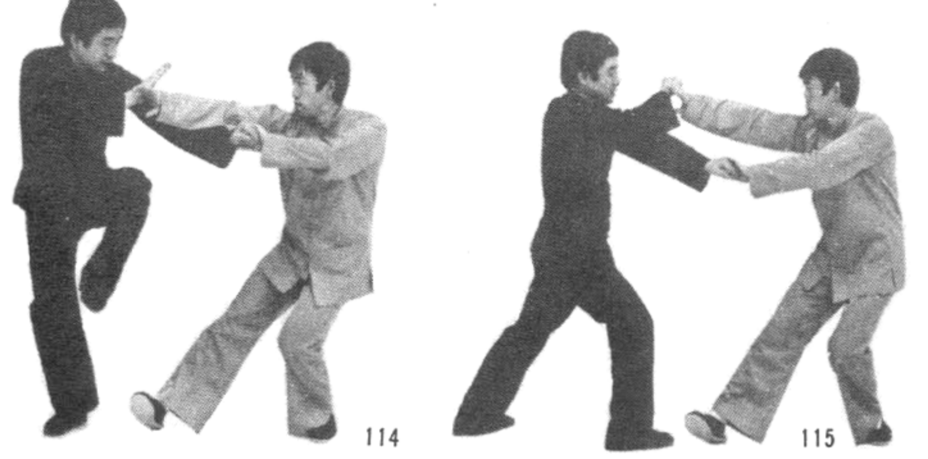
④乙拉近甲的左手，用右掌（小指側）砍甲的喉嚨，同時，右腳掃甲的左腳。（照片113 ）

⑤甲用右手擋住乙的右手，舉起左腳躲避掃腿的攻擊。（照片114 ）

⑥甲的左腳後退，用右拳打乙。（照片115 ）

⑦乙的左手從內側擋住甲左手的攻擊，跳到甲的方向，右腳踏到甲的背後，同時，伸出右手打甲的胸部或臉。（照片116 ）

116



114　　115



第四十二式 七星右腰斬

117

118

119

120

①甲用左手從內側把乙的右手彈起來，舉起右腳躲避乙的右腳攻擊。（照片117 ）

②甲放下右腳。（照片118 ）

③左腳立刻退到後方（拔步），用左拳撞乙。（照片119 ）

④乙揮繞左手擋住甲的左手，並且抓住甲的手腕，伸出左腳封住甲的右腳，用右掌（小指側）砍甲的左側側腹。（照片120 ）

第四十三式 登山左圈捶

①甲的右手在上方揮繞著躲避乙的右手，舉起右脚躲避乙用左脚的攻擊。（照片 121 ）

②甲的右脚放下來，左脚立刻後退（拔步），右手撞出去。（照片 122 ）

③乙的右手擋住甲的右手，並且抓住手腕拉近，揮左拳打甲的太陽穴。（照片 123 ）



123

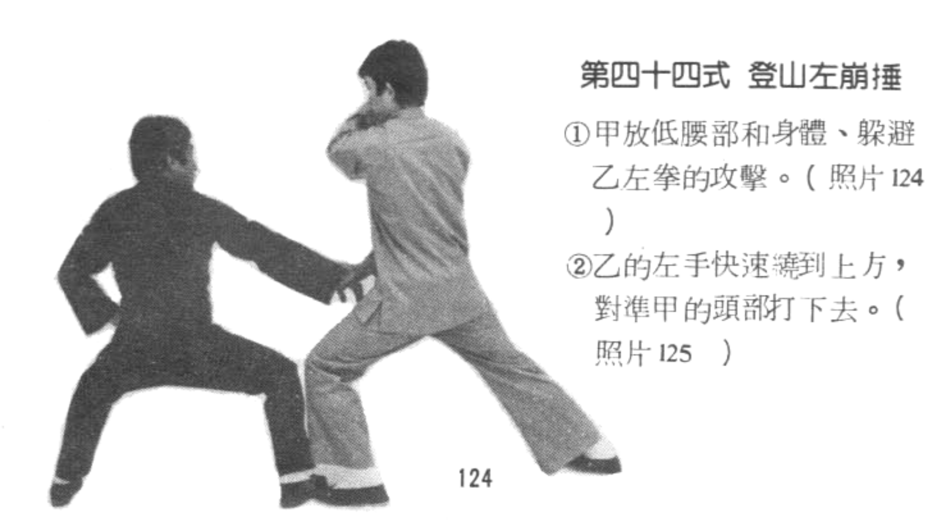
122

121

第四十四式 登山左崩捶

①甲放低腰部和身體、躲避乙左拳的攻擊。（照片124）

②乙的左手快速繞到上方，對準甲的頭部打下去。（照片125 ）



124

125

第四十五式 七星左刁手

①甲從斜下方擋住乙左手的攻擊。（照片126 ）

②然後，把乙的手拉下來，用右拳撞乙。（照片127 ）

③乙把重心放在右脚，上身退後，左手從內側勾住甲的手腕躲避甲的攻擊。（照片128 ）



128

126

127

第四十六式

七星右補捶

乙用左手把甲的右手彈出去，立刻換右腳伸到前方成七星式的姿勢，用右拳撞甲。（照片129）

129

130

131

第四十七式 螳螂捕蟬式

①甲用左手從上往下把乙的右手拍下來，揮繞右拳打乙的頭部。（照片 130 ）

②乙把重心放在右脚。形成登山式的姿勢，用右手擋住甲的右手。（照片 131 ）

③甲乙同時退右脚，保持螳螂捕蟬式的姿勢。（照片 132 ）

第四十八式 收式

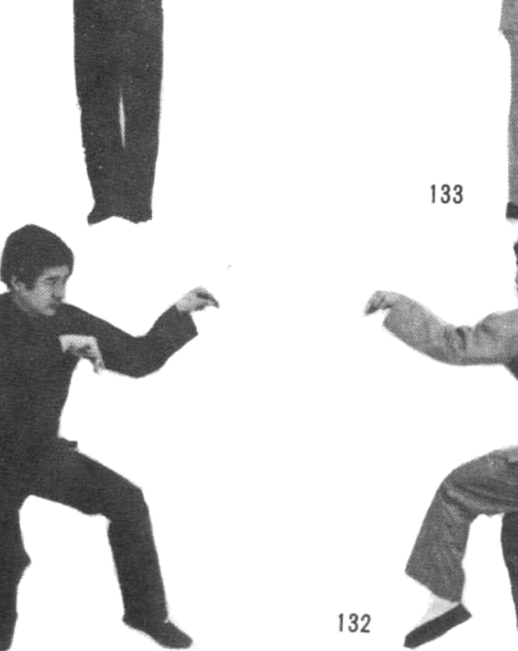
①甲、乙互相看著對方的臉、左脚拉近右脚旁邊，成爲立正式的姿勢，雙拳擺在腰上。（照片 133 ）

②甲、乙面對正前方，雙手伸直垂放在身體兩側，結束全部的動作。（照片 134 ）



134

133



132

螳螂拳名師的金玉良言

—— 八步螳螂門．衛笑堂先生 ——

1 擺　架

和對方交手時，雙手不可離得太開，擺在後面的手，不要離開前手的手肘，姿勢好像關門似的，前手用來保護臉部，後手則保護胸、腹部。

脚下（脚的位置）成爲不丁不八式，後腿當作根部，用前腿保護襠（股間）。

2 圈和崩

螳螂拳秘訣之中的「圈」，一定要包含「崩」，如果使用圈捶的技法攻擊敵人，沒有打中的話，要立刻收回拳頭，改用崩捶法，就一定能打中！

3 彈簧勁

拳法如果練習得當，全身會產生彈簧勁（好像彈簧似的能把外力反彈回去的力氣），只要稍微碰到敵人，就會自然地反應出一股力量，把敵人彈到一丈以外的地方。（一丈約三公尺）。

4 好的拳師

體會出眞功夫的好拳師，大多肩部下垂、態度謙和。從來就不曾看過昂首、挺胸、肩膀聳起、腹部突出等模樣的名師。

5 練拳的本旨

螳螂拳的架勢不能太大、拳式不可太高；練習時一定要記住以制敵爲主旨。實戰時隱藏發勁、連續出手，手法要快速且威猛，那麼，敵人就不容易防禦了！

5 拆解崩步拳篇



解說・拆解崩步拳

拆解崩步拳是指對崩步拳的拆解（分解）之意，簡言之，即是對於包含在崩步拳中的各種技法都要學習，在實際應敵時，才能善加變化應用。

在領崩步拳中，已說明了一般崩步拳技法之應用。假如在實戰時，敵人躲避自己攻擊的話，要立刻應用各種技法反擊，若不充分地作拆解的練習，則在應敵時，很容易處於劣勢！

螳螂拳法中曾說：「從一手化爲五手，從一式變成五式」，這是指它的技法能產生五種變化，但其實並不只變化五種而已，而是能產生無限的變化技法。目前，很多拳法的修練者，都是獨自學習，而研究很多門派的拳法形式；但古代的修練者，則是以漫長的歲月，徹底學習一種形式以後，詳細地分析研究。如果只研究分析崩步拳一種，在實戰上也能充分地運用。

開始研究拆解時，絕對不能忽略它的根本和基礎，崩步拳的獨練必須繼續作各種技法的個別練習。

拆解是在實戰時，應戰的知識，獨練時就是要將各種技法練習得很純熟，方能提高威力和命中率，名刀，若不經常磨，也會生銹！

螳螂拳雖然有很多形式，但不論何種形式，都要按照下列四個階段練習。

第一階段、練拳

正確地學習拳法的形式和技法（拳式），一氣呵成地循環練習，方能培養威力、速度、呼吸、步法等。

第二階段、領拳

要正確地了解包含在形式中的各種技法之涵義（用法），實際地體會二個人相對時，使用技法的時機和距離。

第三階段、劈掌（批掌）

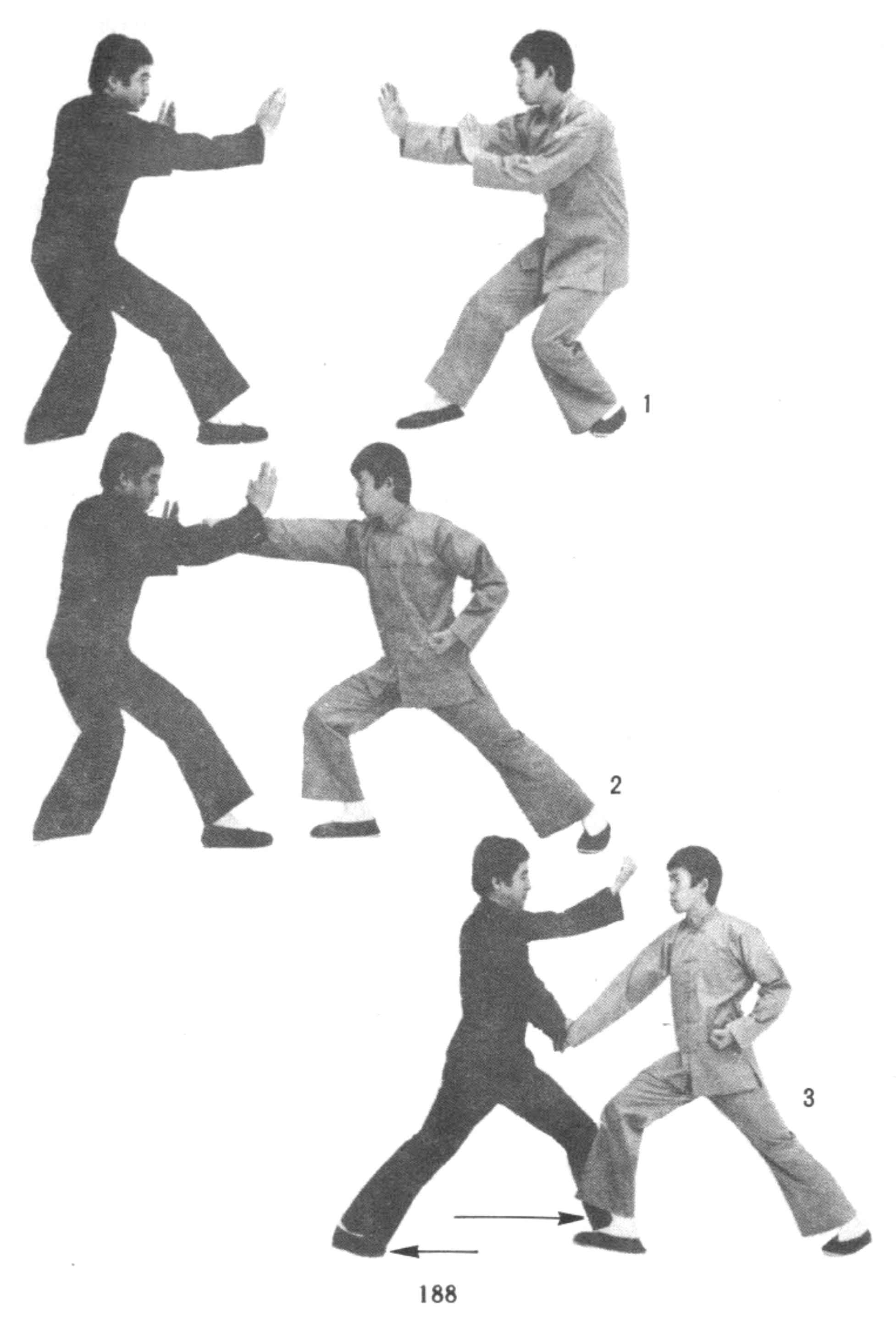
反覆地練習各種形式，了解各種技法的角度和微妙的要領，以便在實際應用時，發揮威力。

第四階段、拆解

也就是分解各種形式的技法，以便於變化的應用。

此階段，必須要經過「練拳時，學習它的形式；領拳時，知道它的意義；批拳時，懂得實用；拆拳時，要會千變萬化的應用」等階段，然後勤加練習；最後再學習散手或散打，作實戰地練習，才能完成整整套的拳術。

實地作散手的練習時，若一開始就激烈地作，會很危險，尤其是螳螂拳的技法，它的出手快速、危險性更高。先體會寸勁、分勁等高度的發勁以後，就能以小動作打倒對方，到達此階段，即表示和各門派的拳法相融會之境界。


1
2
3

拆解崩步拳

1 從崩捶到腰斬

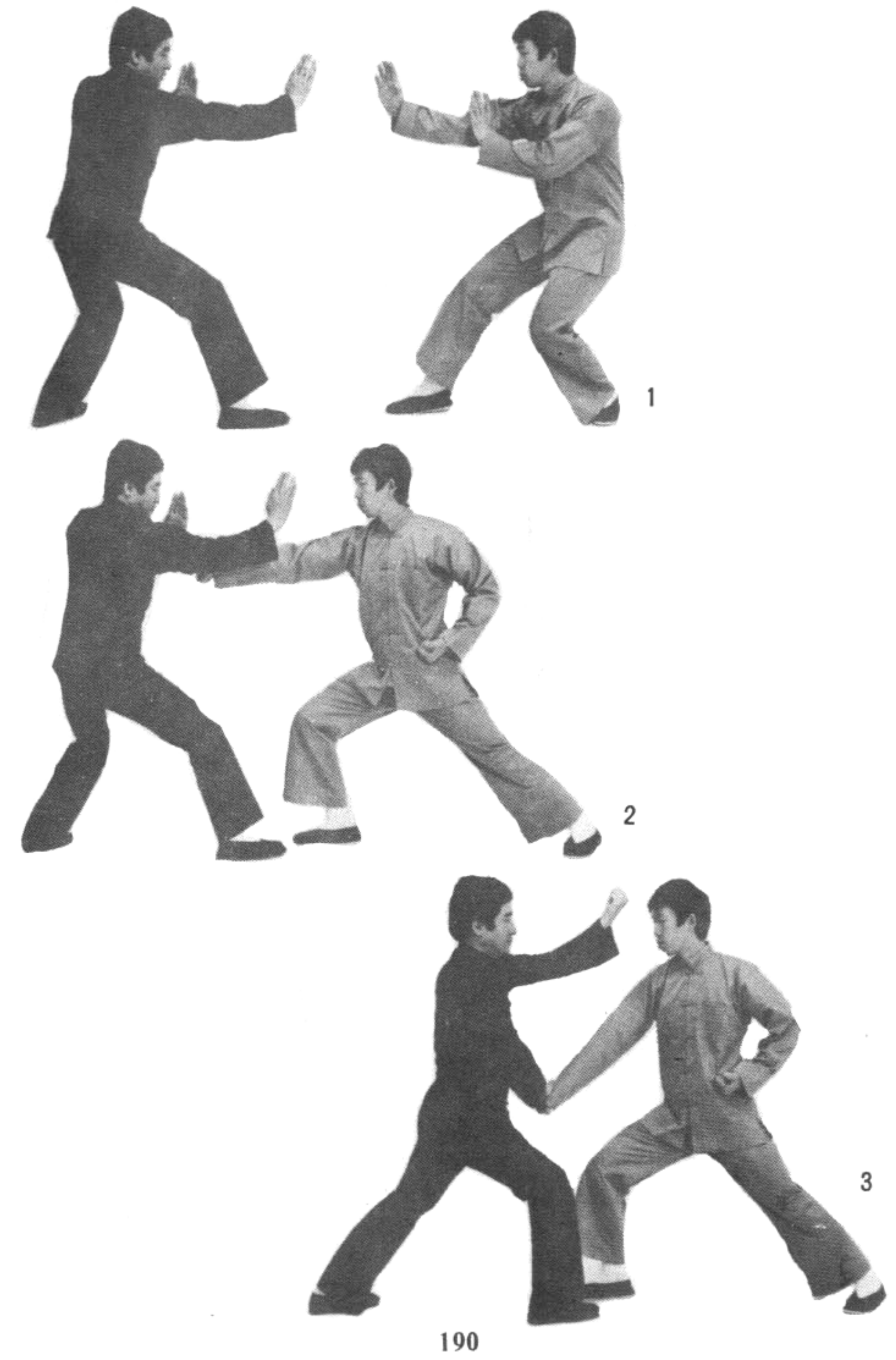
用右掌拍打對方揮來的右拳，利用左拳的崩捶法打對方的臉，而對方用左手從下方擋住崩捶的攻擊時，要馬上用左手抓住對方的左手、再用右掌打對方的側腹。



5

（應用） 如果兩隻手都能抓住時，右手要高舉、左手則往下拉，與對方的雙手握緊，把對方朝左側扭倒。

4


1
2
3



5

2 從崩捶到偷心捶

用右掌拍打對方打過來的右拳，利用左拳的崩捶法打對方的臉，而對方用左手擋住崩捶的攻擊時，立刻用右拳攻擊對方的胸部。

4



3 從崩捶到閉門脚

用左掌把對方的右拳拍下來，再用右拳的崩捶法打對方的臉，如果對方用左手從下方擋住右手的攻擊時，右手要擺出螳螂手揮繞著，把對方的右手朝外側撥開，同時，彈起右脚踢對方的睾丸。

2

3

5



4

4 從崩捶到揪腿

用左掌拍下對方打過來的右手，再以右拳的崩捶法打對方的臉，如果對方用左手擋住崩捶的攻擊時，即後退右脚，改用右手擋住，再快速地踏出左脚，用左拳撞擊對方。

然後，再用右手擺出螳螂手，撥開對方的左手，用右揪腿掃對方的左脚，使之倒地。



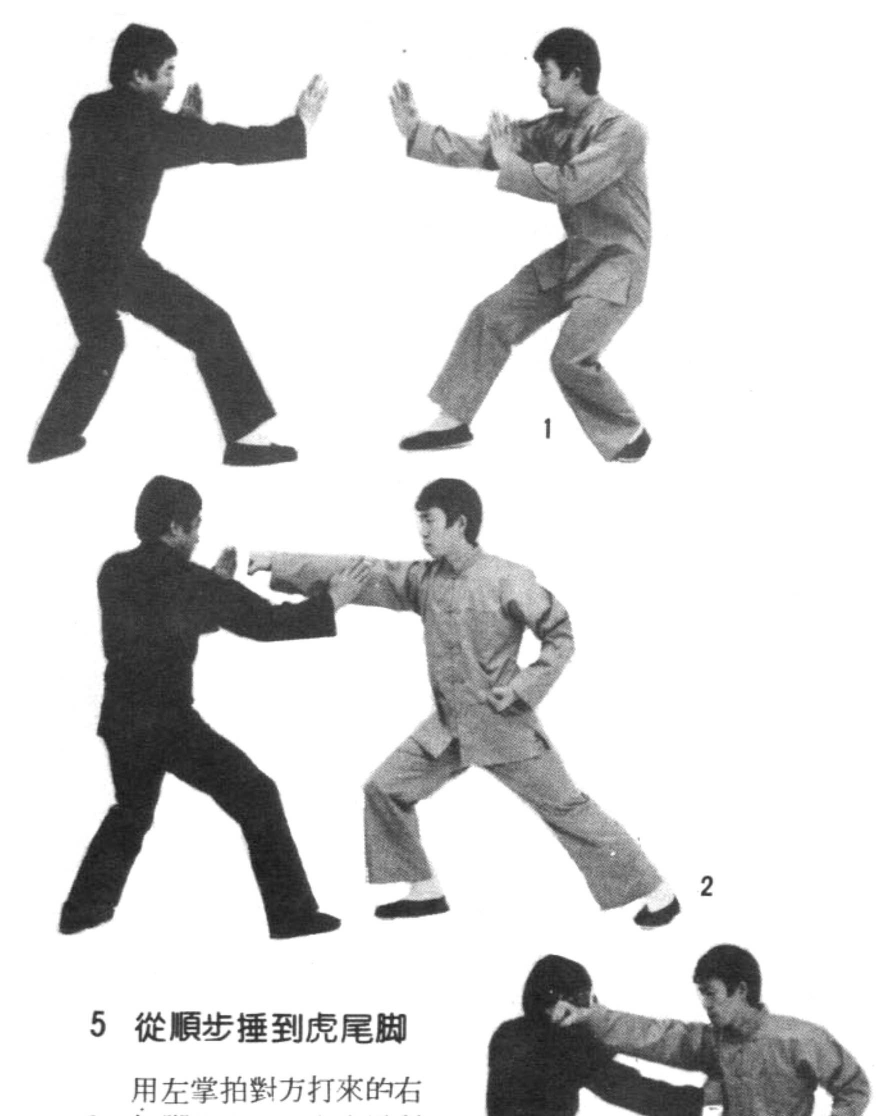
1

2



3


5
4



1

2

5 從順步捶到虎尾脚

用左掌拍對方打來的右手，把脚跨出，用右拳撞對方，如果對方擋住右手的攻擊，而用右拳反擊過來時，身體要快速地後仰，躲避對方反擊過來的右拳、用雙手支撐身體，再用脚從下方踢起對方的下顎。

3


5
4



1

6 從順步捶到掛手拗步捶

用左掌撥開對方打來的右拳，再用右拳打對方的胸部，如果對方用右手從上方揮繞著撥開手，而用左拳朝著臉部反擊過來時，立刻用右手從內側揮繞著撥開對方的左手，同時，用左拳撞對方。（撥開的右手和撞出去的左手，要同時且迅速地作）。



2

3


6
5
4



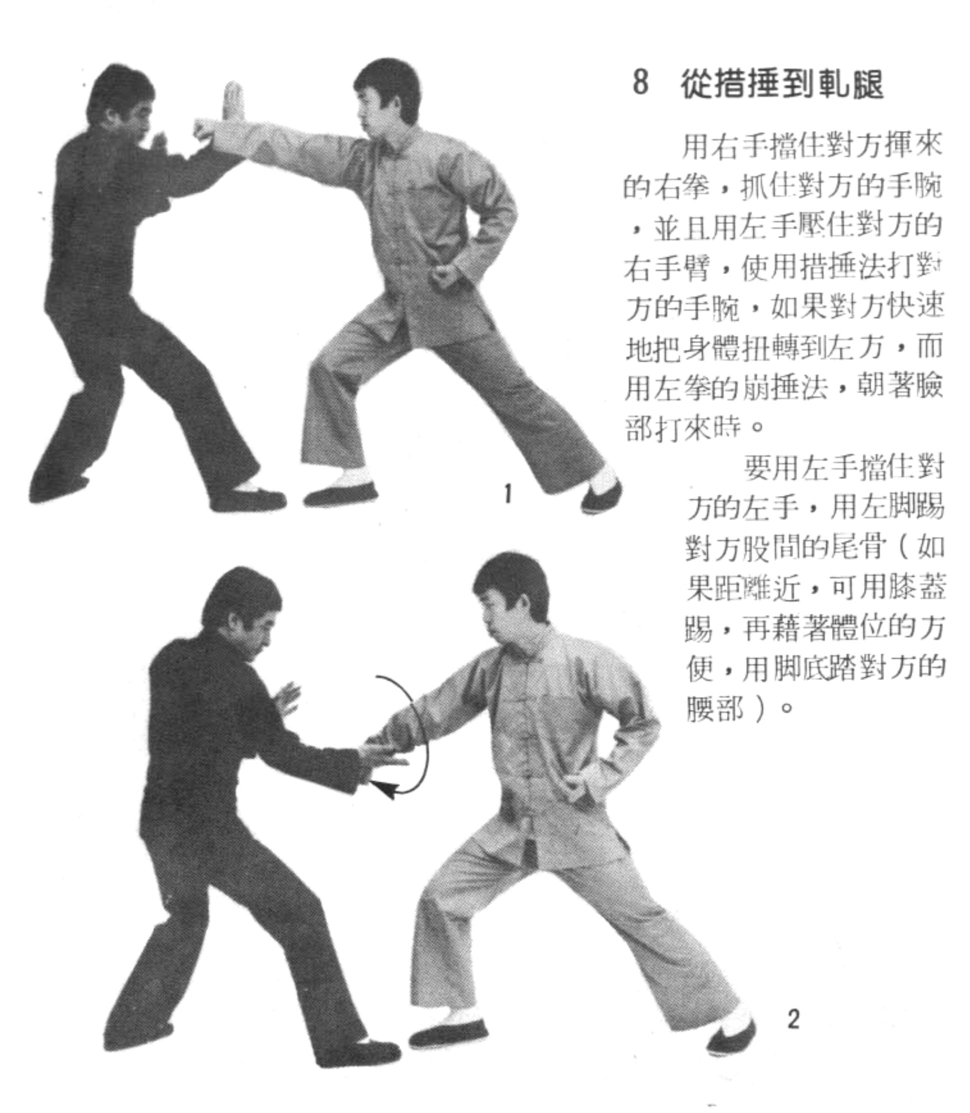
7 從跨虎捕捶到搨掌

用左掌拍開對方的右拳，以三才步法移到左方，用右拳打對方的腋下，如果對方的右手在上方揮繞著，擋住右拳，然後用左拳（拗步捶）對著臉部揮過來時，要用左手擋住對方的左手，跳到對方面前，右腳踩在對方的腳後，右手按對方的下顎或腋下，把對方往後面推倒。






6
5
4

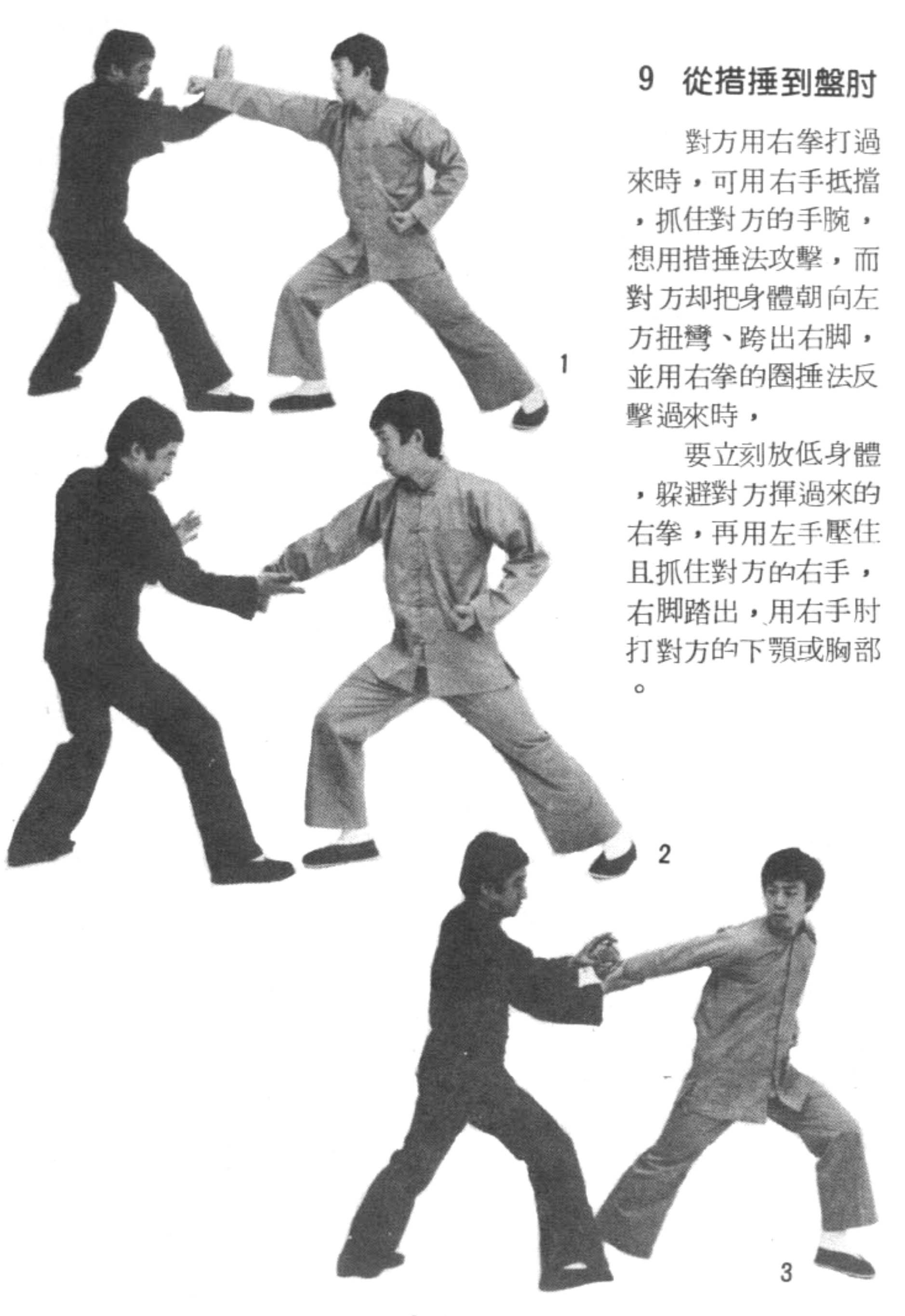


8　從措捶到軋腿

用右手擋住對方揮來的右拳，抓住對方的手腕，並且用左手壓住對方的右手臂，使用措捶法打對方的手腕，如果對方快速地把身體扭轉到左方，而用左拳的崩捶法，朝著臉部打來時。

要用左手擋住對方的左手，用左腳踢對方股間的尾骨（如果距離近，可用膝蓋踢，再藉著體位的方便，用腳底踏對方的腰部）。


5
3
4



9 從措捶到盤肘

對方用右拳打過來時，可用右手抵擋，抓住對方的手腕，想用措捶法攻擊，而對方却把身體朝向左方扭彎、跨出右脚，並用右拳的圈捶法反擊過來時，

要立刻放低身體，躲避對方揮過來的右拳，再用左手壓住且抓住對方的右手，右脚踏出，用右手肘打對方的下顎或胸部。

1

2

3


6
4
5



10 從措捶到軋捶

用右手擋住對方揮過來的右拳，左手準備使用措捶法，而對方的左膝蓋彎曲，身體放低，想用手指戳自己的眼睛。

趕快從下方用右手抓住對方的左手，用左手握緊對方的手指，並使手指後仰，用以抵抗對方的攻擊。







6

5

4



1

11 從揪腿到扁椿腿

用右手擋住對方揮來的右拳，再利用左揪腿掃對方的右脚，如果對方舉起右膝躲避揪腿，並且伸出右脚，對著自己的左膝蓋即將踢下時，趕快舉起左脚閃避，然後，立刻踢對方的側腹。



2



3


6
4
5

12 從揪腿到掛腿

用右手擋住對方打來的右拳，再用左揪腿掃對方的右脚，如對方舉右脚躲避揪腿，立刻彎曲左膝，用右手舉起對方的右脚，左手附着在對方的胸部，左脚跨出，把對方推倒在後方。



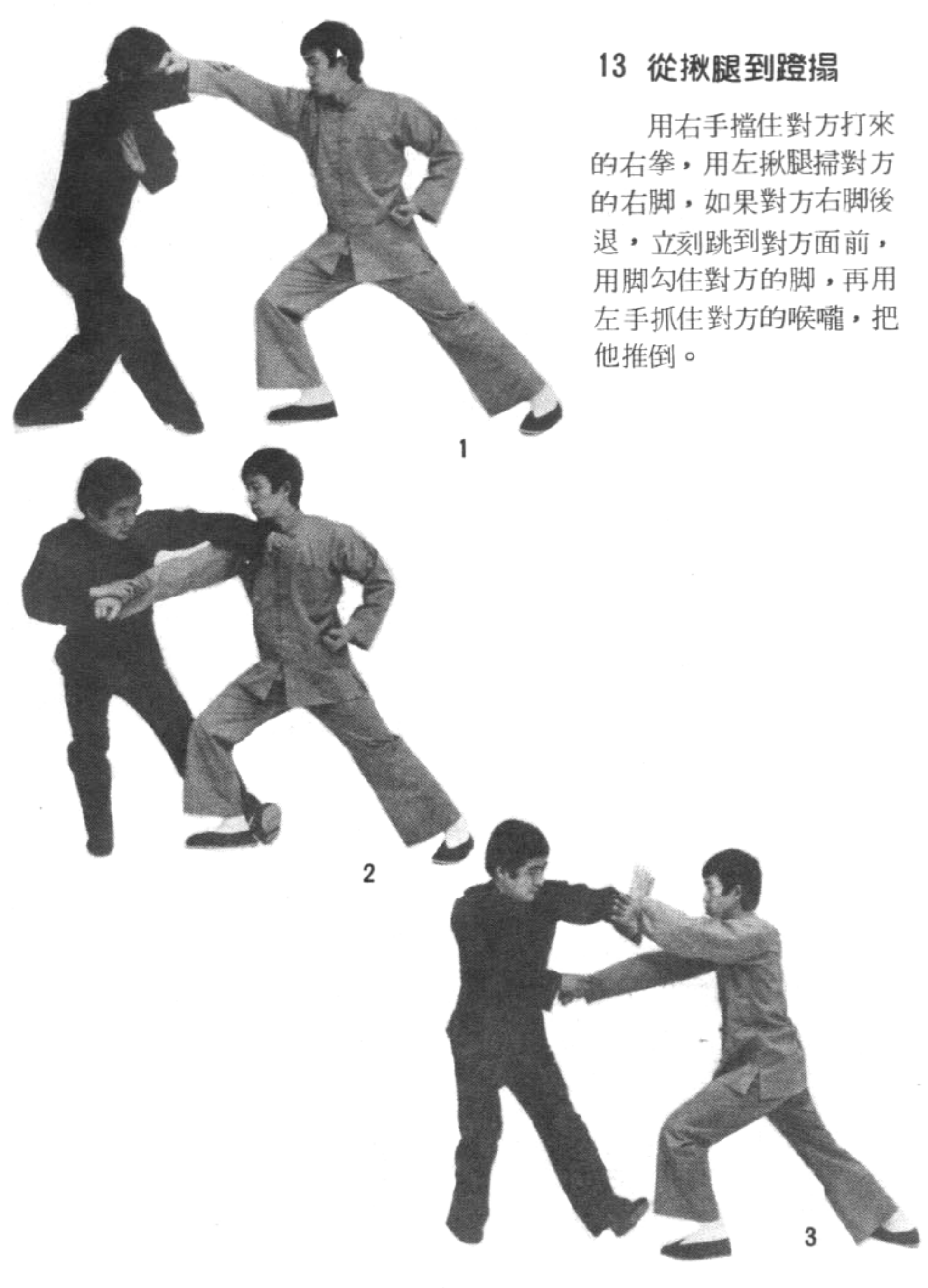
1

2



3


6
4
5



13 從揪腿到蹬揚

用右手擋住對方打來的右拳，用左揪腿掃對方的右脚，如果對方右脚後退，立刻跳到對方面前，用脚勾住對方的脚，再用左手抓住對方的喉嚨，把他推倒。

1

2

3

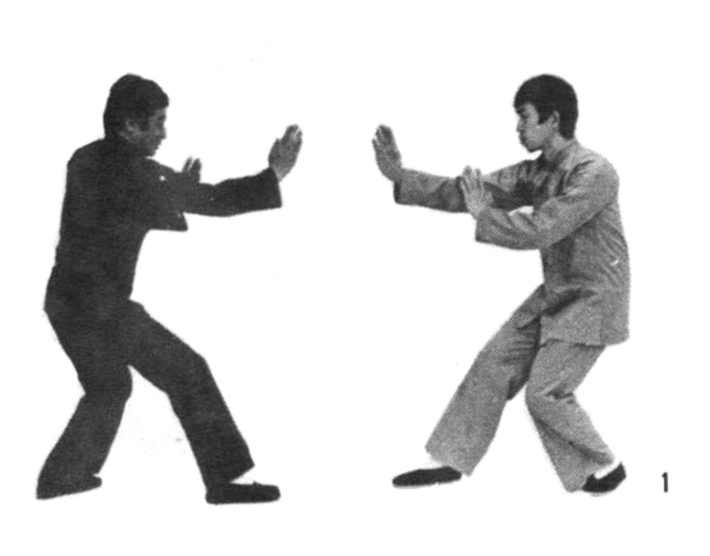
5



4

14 從跨虎翻車捶到送拐肘

用右手撥開對方打過來的右拳，左脚前進，左拳用翻車捶撞對方的下顎，如果對方利用左手撥開翻車捶的攻擊時。趕快跨出左脚，同時，左肘彎曲，向對方打過去。



1



2

5

4

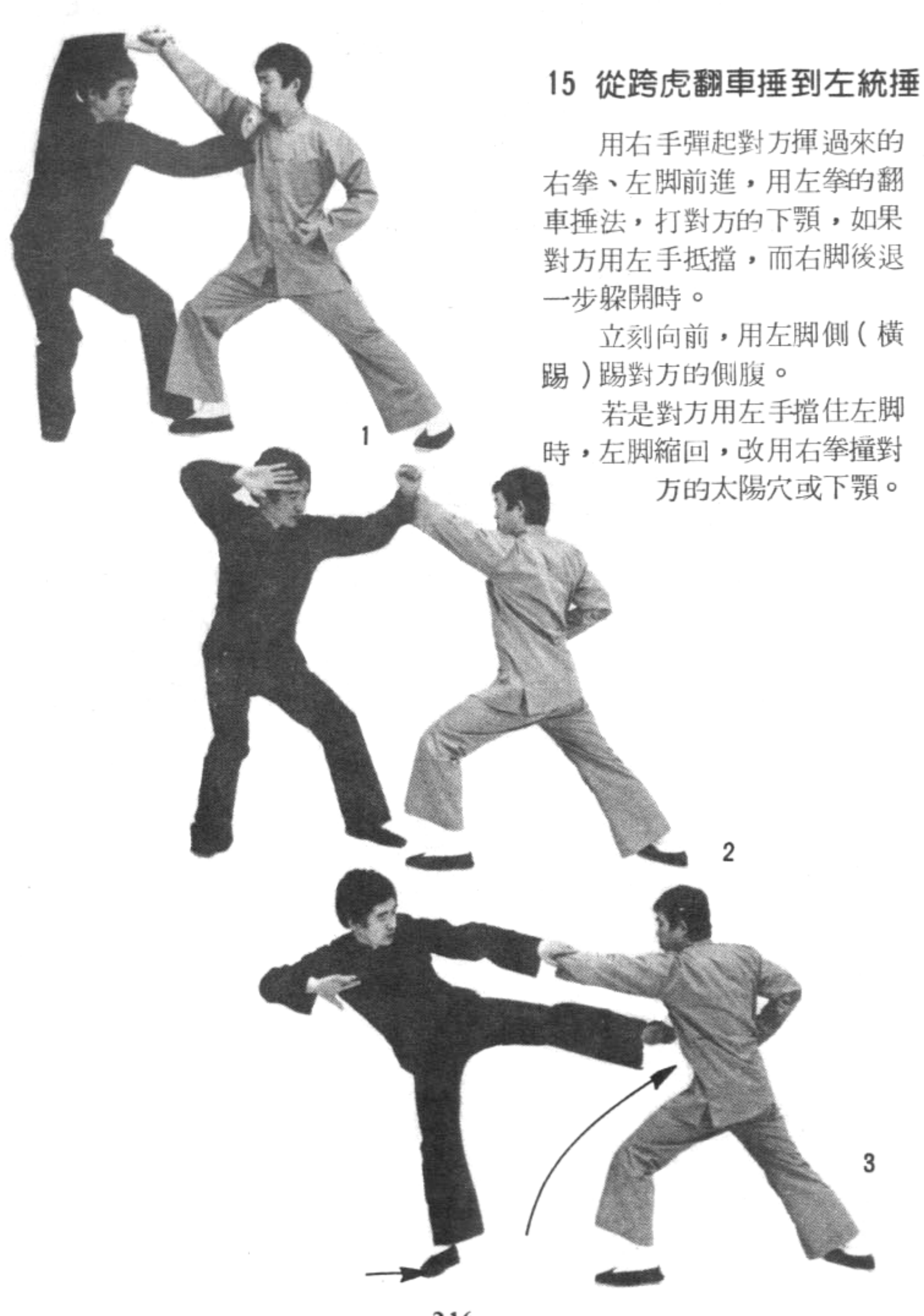
3

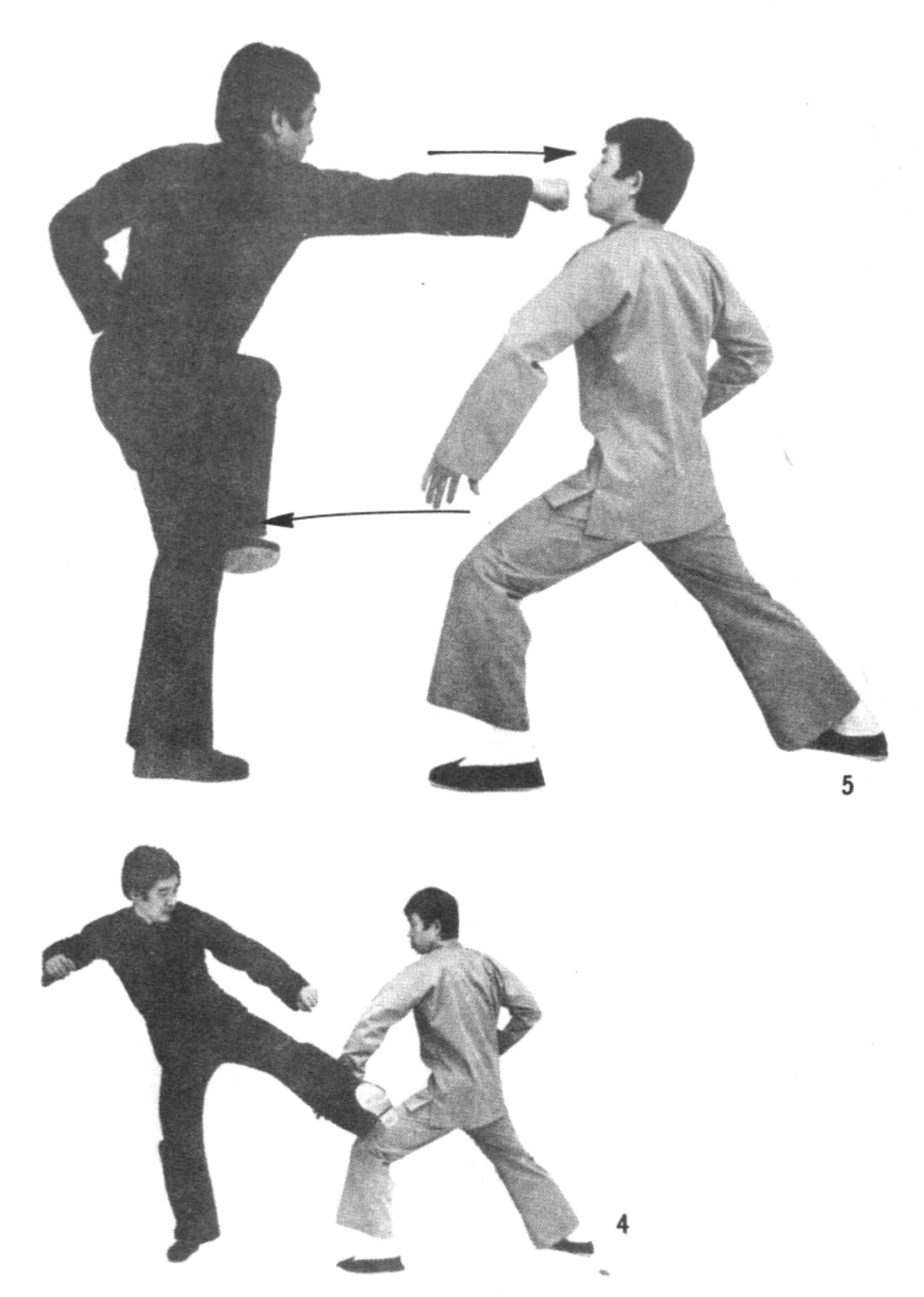
15 從跨虎翻車捶到左統捶

用右手彈起對方揮過來的右拳、左脚前進，用左拳的翻車捶法，打對方的下顎，如果對方用左手抵擋，而右脚後退一步躲開時。

立刻向前，用左脚側（横踢）踢對方的側腹。

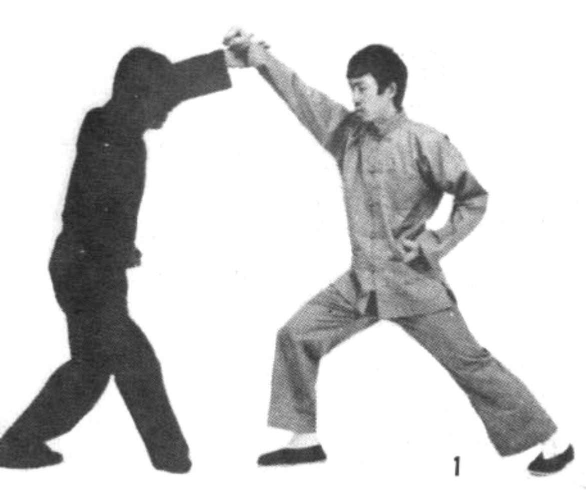
若是對方用左手擋住左脚時，左脚縮回，改用右拳撞對方的太陽穴或下顎。





5

4



16 從跨虎翻車捶到低牽捶

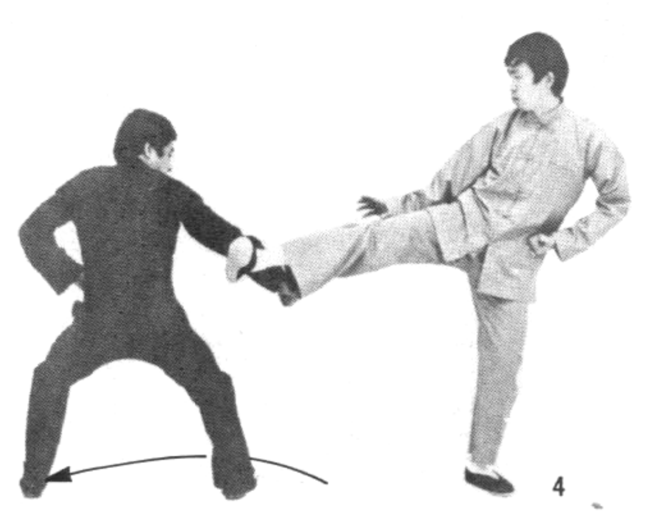
用右掌把對方撞來的右拳往上彈起，用左翻車捶法撞對方的下顎，如果對方的右手從下方揮繞著，擋住翻車捶的攻擊，而立刻用右脚踢過來時，左脚退後，右手扭轉，從外側擋住對方的右脚，把對方朝後面推倒。

（參考） 對方如果用左脚踢過來時，也能使用相同的動作。

2

3

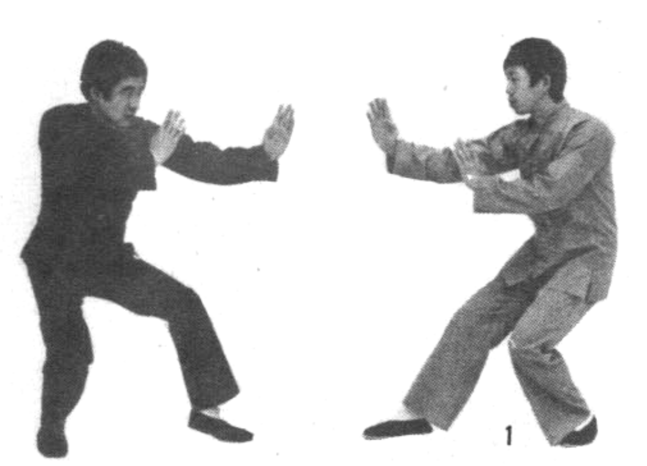
5



4

17 從後掃腿到崩捶

配合對方撞右拳的動作，使用後掃腿掃對方的右脚，如果對方的右脚快速地後退，躲避後掃腿，而立刻用左拳反擊時。要趕快起身。使用右崩捶或從對方左拳的內側，打對方的臉部。

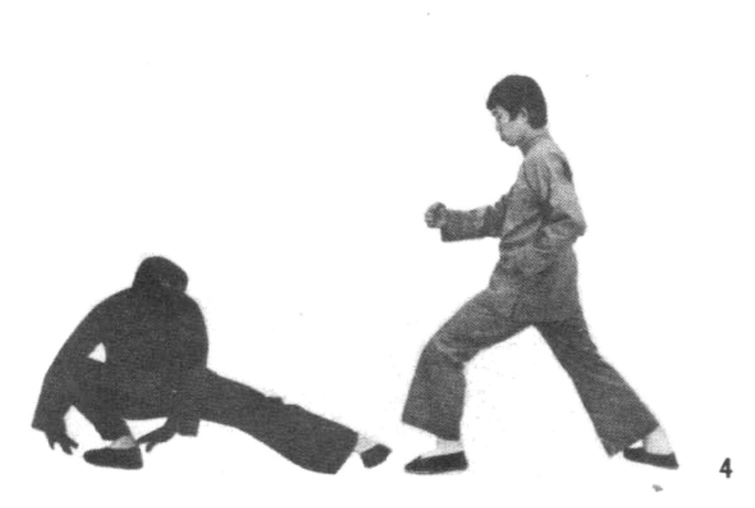


1

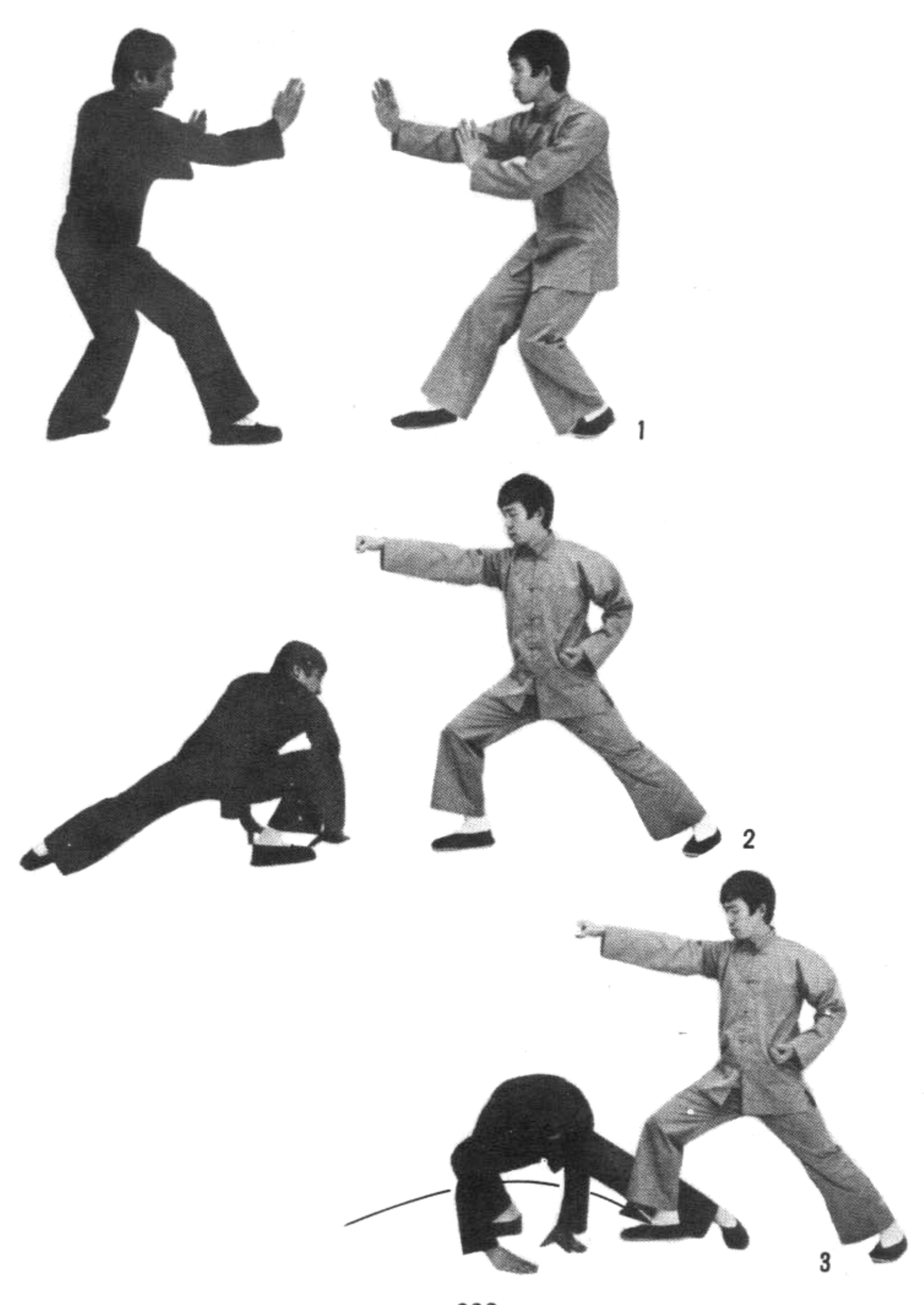
2

3

5



4


1
2
3

18 從前掃腿到剪腿

配合對方揮過來的右拳，使用前掃腿掃對方的右脚，如對方的脚非常有力不會倒下去時，左脚不要離開對方的脚，把右脚高舉，附着對方的上半身，利用槓桿原理，夾住對方的身體，使對方倒下來。



5

螳螂拳名師的金玉良言

—— 六合螳螂門・張詳三先生 ——

基礎的重要性

拳法有很多門派，也有各種不同的技法。雖然，現代的人們，學習了很多技法，但多半不了解其原理，原則，而且，還經常錯用了各種應用變化的方法。

中國的文字，何止千萬之多，但是，書法的基本是「永字八法」，拳術的練習，也是相同的道理。

纏　絲

不論攻擊或防守，都使用粘黏連隨（貼在對方的手上）的技法，隨機應變，這就是纏絲的功夫。纏絲可說是拳法的靈魂。

拳法如果沒有纏絲，則會失去其作用；若有纏絲，就能陰陽轉換（隨機應變），否則身手不靈，失去粘黏連隨的妙處而無法制服對方，所以，纏絲是拳法的靈魂。

正確地體會形勢

學習拳法時，要先練習形勢，再演練技法；每一個動作都要符合拳理，專心地練習。

練習比理論還重要，要反覆地練習，仔細地體會眞理，否則，雖然學得了很多拳套（形），却形勢不正、眞理不明、心不應手、手不應心等，都不能算是拳法，這就是所謂的「形不正則法不存」。

6　擒拿術篇



解說・擒拿術

擒拿術的「擒」，就是「抓著」的意思，也可說是「拿」。

但是，不只是把對方的關節扭曲或倒拿而已，而是由反筋（傷筋）、背骨（傷骨）、節膜（傷肌肉或器官的皮膚）、截脉（斷脈）、按穴。閉穴（刺激穴道或使對方斷氣）等技術所構成的，而且，還包括錯骨法，這是一種使關節脫臼，或用點穴法刺激經穴（要害、穴道），使人半身不遂，導致死亡的危險性武術。

擒拿術流傳的時期已不可考，但在明朝的嘉靖年間（一五二二～一五六六），唐順之所著的『武編』一書中，已出現了「三十六合鎖」的名稱；後來，在隆慶二年（一五六八），鄭若曾所著的『江南經略』，也出現了「三十六拿法、三十六解法、七十二解法」等的名稱；萬曆十二年（一五八四）戚繼光的『紀效新書』中，也出現了「三十六合鎖、鷹爪王之拿」的名稱。

後來，擒拿法是以「七十二把神拿」、「分筋術」、「搓骨法」等名稱流傳於民間，可能多少有些差異，但却也包含在各門派的拳法之中。燕青門的燕青手、鷹爪門的鷹爪手、螳螂門的螳螂手等，都是利用擒拿術的技法，而陳家太極拳，本來也是以「金剛十八拏法」爲名稱的擒拿術。

現代的擒拿術，依照繼承者的練法或技法，而各有差異，本篇要介紹的是山東省名師——韓慶堂先生所流傳來的。韓先生是第二次大戰前，以最優異的成績畢業於中華民國南京國立中央學術專門學校，政府遷台以後，曾担任憲兵隊和警察學校的武術教官。一九七一年筆者和在淡江大學國術研究社的諸君，曾在台南山區的寺廟，一起研究過擒拿術。

韓先生傳授的擒拿術技法，可分爲正手、反手、破手等階段，各有三十六種技法。

正手

擒拿術的基本技術就是練習擒拿，然後，才逐漸學習奧妙的高級技法。

當然，熟練正手技法，在實戰上能佔上風，其目的是經由正手的練習，而體會技法的原理；同時，培養身體正確的動作、關節的柔軟和強韌之抵抗力、攻擊力等。

反手

反手是對正手的反擊技法，也就是當對方使用正手技法攻擊時，要利用此種技法躲避反擊。

破手

破手是瞬間性的巧妙技法。以快速的動作，令對方昏倒或關節脫臼，這是一種危險技法，一般認爲是極密不外傳的。破手不能使用於反擊時，也不能利用將計就計的技法。

以上的練習階段中，正手大概分爲叫（戳眼）、解（解開被抓住之手）、閉（用反手技法）、絕（解決）等。

本來，擒拿術的技法各有巧妙的口訣，不但不容易用圖片解說，且不小心運用的話，就會發生危險，包含的措捶、黏肘、疊肘、雙韌手等，在實戰上有效的擒拿術。

1　手腕被抓住時(一)



①

①對方用右手抓住自己的右手時。

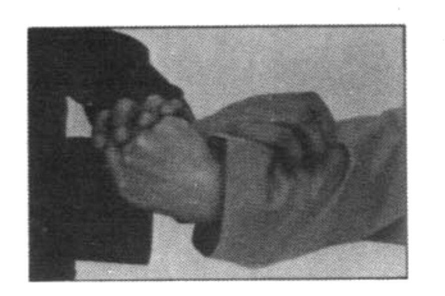
②③把對方抓住的手，轉動舉高。

③④身體向右轉、左脚踏出一步、用右掌的小天星（小指側的下方部份），好像要砍對方的手腕似的壓迫對方，然後用手抓住對方的手。

⑤壓迫對方的右手腕、右手的指尖勾住對方的手背部，好像要拉近般地制壓。



②





⑤



④



③

2　手腕被抓住時(二)



①和(一)的情形不同。如果對方用左手抓住自己的右手腕時。

②用左手抓住對方的左手

③把對方的手扭轉、跨出右脚，用右肘壓住對方的左肘。

④同時右肘用力磨擦對方手的皮膚神經制壓。





④



③

3　被抓住胸襟時(一)

①對方用右手抓住胸襟時。

②用右手從上方抓住對方的右手，再用左手把對方的右手翻過來。

③左脚踏出去，再用右手壓迫對方的右手。

④使對方的膝蓋着地時，仍不可放鬆，繼續扭轉對方的右手。

⑤右手的指尖（食指和中指），像要勾住肩膀下方的要害似的，把對方的身體掀起來。



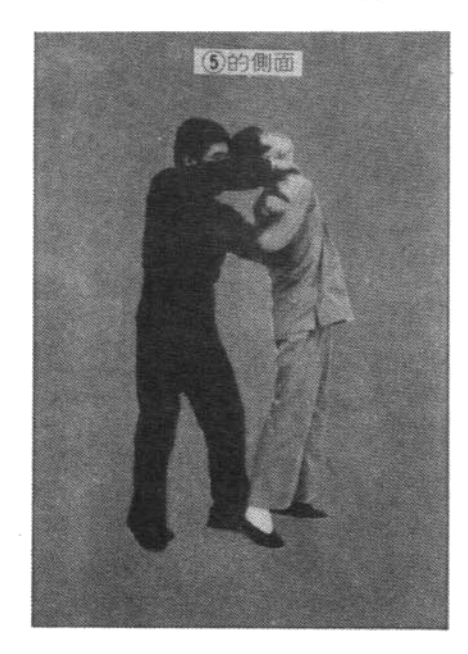
①



②



③




⑤


④

4　被抓住胸襟時(二)



①對方用右手抓住胸襟時。

②用雙手從下方抓住對方的手、右脚後退，雙手的拇指緊緊地抓住對方的手臂。

③④對方想縮回右手時，立刻踏出左脚，用雙手把對方的手固定在自己胸前，朝左側扭倒。

⑤用雙手繼續制服對方的右手，再用右膝蓋壓住對方的腋下。





⑤



④



③

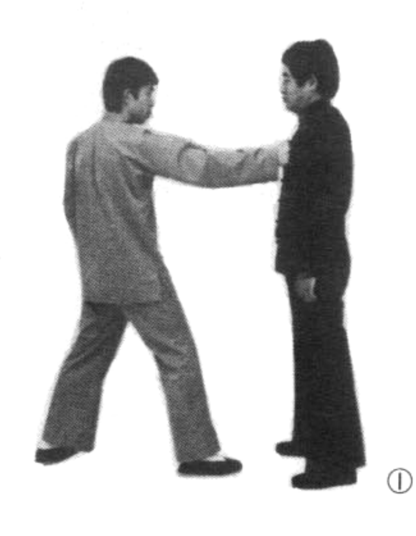
5 抓住胸襟推過來時

①對方用右手抓住胸襟推過來時。

②用雙手從下方抓住對方的手。

③④左脚向後方跨出一大步，把對方扭倒。

⑤右手不可放鬆，右膝放在對方的腋部上制服對方。



①



②

③


⑤


④

6　被抓住肩膀時(一)



①

①對方用右手抓住左肩時。

②用右手由上方壓住對方的右手。

③身體朝右方轉動，彎曲左肘。

④⑤左肘壓住對方的右手，扭轉並用力磨擦對方的皮膚。



②


⑤
④
③

7　被抓住肩膀時(二)



①

①對方用右手抓住右肩時。

②用左手從上方壓住對方的手。

③然後，用右手從下方抓住對方的右手腕、左腳朝左跨到對方的前方，扭轉對方的右手並翻過手來。

④身體放低，將對方的左肘放在自己的左肩上。

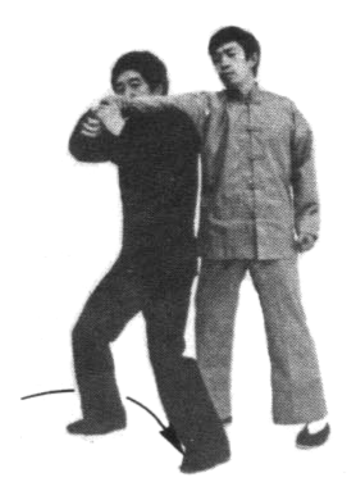
⑤伸直膝蓋，提高身體的姿勢，挫對方的右肘。



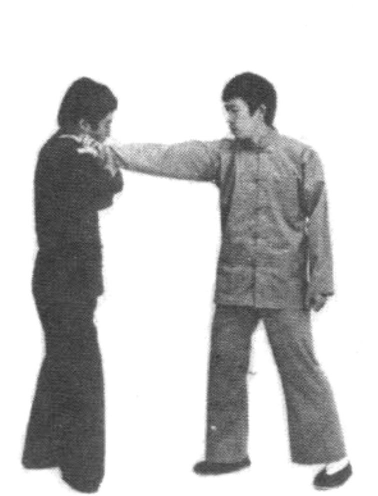
②



⑤



④



③

8　對方用拳頭打過來時


①

①對方用右拳打過來時。要用左手抵擋，再用右拳攻擊對方的腋下。

②同時把右手翻過來，從對方的後面勾住手腕。

③用雙手使對方的右手固定不能掙扎。

④利用右上臂和左手，以「槓桿原理」制服對方的右手，然後，右手掐對方的下顎，再用右掌用力地把對方朝後面制服。


②



④的俯瞰圖

④

③

9　被抓住頭髮時

①對方的右手從前方抓住頭髮時。

②用雙手抓住對方抓頭髮的右手。

③左脚大步地跨到前面，扭轉對方的右手推過去。

④用雙手把對方的右手扭動不可放鬆，左脚用力踩倒在地上的對方之右拳。

⑤⑥用左脚踩對方的肩部，扭轉對方的右手，用膝蓋制服其手腕。



①



②



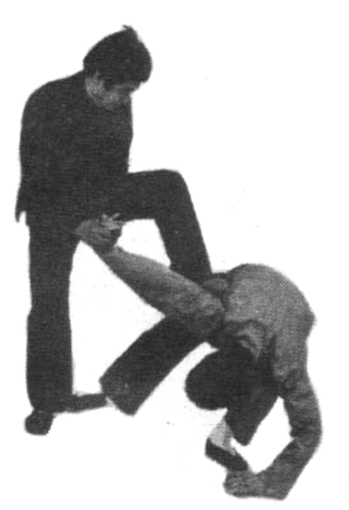
③



⑥



⑤



④

10　被抓住腰帶時



①

①對方用左手抓住腰帶時。

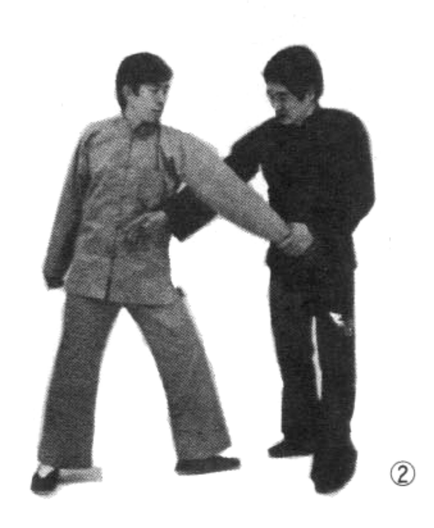
②身體轉向左方，用左手抓住對方的左手，右手從後面插入對方的左腋下。

③右腳踏到前面，用右手壓住對方的左肘。

④右脚再前進，用力壓對方的左手，使其倒下。

⑤雙手快速地扭曲對方的左手。

⑥用左脚踩對方的左上臂，把對方的左手，勾在左膝下制服。



②



③



⑥



⑤



④

11　對第一式的還手



①

（在此要介紹第一式中，手腕被抓時，對方使用反技的方法）。

①用右手抓住對方的右手腕。

②對方如果使用擒拿技法時。

③左脚大步地踏出到對方的左脚外側。

④左手從下方插入右手的外側。

⑤從上方抱住被抓的右手、左脚大步地跨出去。

⑥將對方向下壓倒。



②



③



⑥



⑤



④

12　對方攻擊時(一)

①對方用右拳打過來時。

②身體朝右方扭轉躲避，用右掌擋住對方的右拳，左手壓在對方的右肘上。

③再用右掌推對方的右手。

（注意）　此種技法，要讓對方的手伸直，並且注意轉身的適當時機，當對方撞過來時，要趕快踏出脚以便躲避。



13 對方攻擊時(二)

①對方用右拳打過來時。

②身體轉到右方，用雙手夾住對方打過來的右手。

③立刻踏出左脚，用雙手撞對方的右肘。



①

②

③

14　對方攻擊時(三)

①對方的右拳打過來時。

②身體轉到右方，用右手抵擋，抓住對方的手腕並拉直。

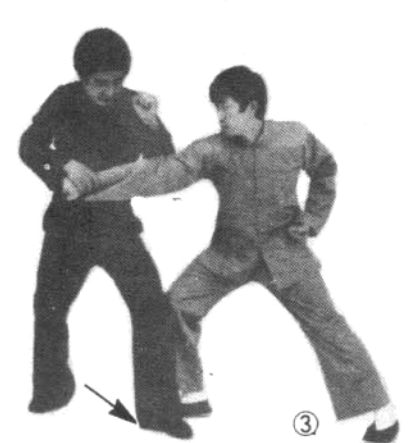
③左脚用力踏出，用左手壓住對方拉直的右肘，並撞對方的肘部。



①



②



③

15　手腕被抓住時

①對方用右手抓住左腕時。

②左脚稍微踏出，舉起被抓住的左手。

③然後，再跨出左脚，用肘部撞對方的身體。


①


②


③

16 雙手被壓住時

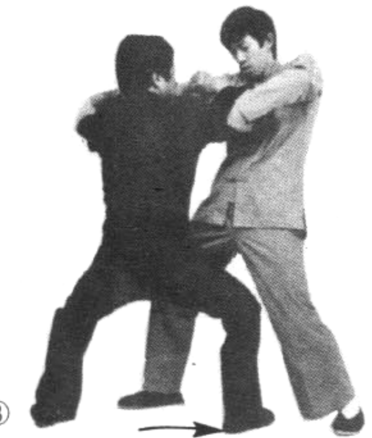
①對方用雙手從上方壓住自己的雙手時。

②右脚踏出，雙手舉起。

③再跨出右脚，用手肘打對方的身體。


①


②


③

17 對方從後面抱住自己時

①對方從後面用雙手抱住自己時。

②身體快速地扭轉，左肩舉起，右肩放低，同時，用右肘壓住對方的腹部。

③立刻把右手翻轉過來，用拳頭打對方的臉部（崩捶）。

（注意） 在②中，身體轉向時，分開左、右肘，雙肩傾斜，以便讓對方的雙手滑動。



①



②



③



松田隆智

自幼學習空手道和日本古代名派的武術；後經由蘇昱彰老師（秘門螳螂拳）的引薦，向劉雲樵老師（八極拳．八卦掌）、徐紀老師（陳家太極拳（學習國術，同時鑽研武術的技法、出處，並加以發揚光大。

主要的著作有「中國武術」、「圖說．中國武術史」、「陳家太極拳入門」、「少林拳入門」、「秘門螳螂拳入門」、「實戰中國拳法」等書。